27 IV 38 CENA 30 GR

SPORT POLSKI



ROK II TYGODNIK Nr 17

PODNIESIENIE BANDERY NA PRZYSTANI W. T. W.

Foto Jan Ryś

W NUMERZE:

NIEPOWODZENIE CZY SUKCES?

Termin zgłoszeń do naszego konkursu minął. Nie możemy powiedzieć, by ilość zgłoszonych doń klubów była wielka. Wręcz przeciwnie — jest aż nadto mała. Nie uważamy tego wszakże za niepowodzenie; za nasze niepowodzenie. Jeśli do konkursu, pozwalającego uczestnikom wykazać się planową, pożyteczną, wartościową pracą — odważyło się stanąć tylko 50 klubów z pośród kilku tysięcy, jest to jaskrawym dowodem, iż większość naszych organizacji sportowych sama jest przekonana, iż działalność ich nie idzie po linii właściwej, iż nie mają się czym pochwalić. Znikoma ilość zgłoszeń jest więc kompromitacją nie naszego pisma, które, wierne swym ideałom, rozpisało konkurs o charakterze zdecydowanie niepopularnym, wiedząc z góry, iż nie rozentuzjazmuje tłumów, a kompromitacją tych organizacji, które głosząc nazewnątrz szczytne hasła, reklamując się pracą ideową i wychowawczą — skromnie chowają się w cień, gdy przychodzi tę pracę we wszystkich szczegółach pokazać, gdy prawdziwość chełpliwych zapewnień ma być skontrolowana.

Rzecz charakterystyczna — wśród klubów zgłoszonych nie widzimy prawie zupełnie tzw. „wielkich" klubów, tych, które się najchętniej powołują na chlubne tradycje, na wiekopomne zasługi dla sportu, które należą do „extraklasy". Ani jeden klub „ligowy", kandydujący do tytułu mistrza Polski w najbardziej popularnej gałęzi sportu, nie odważył się stanąć do naszych zawodów. Czyż to nie jest fakt zastanawiający?

Nie wiedząc nawet o dezercji owych „możnych", do konkursu zgłosiły się jednak małe, skromnie zaopatrzone w środki materialne organizacje; przeczuwały snać, że walka na tym terenie, na terenie przemyślanej, racjonalnej, zdrowej i wydajnej pracy nie jest dla nich przegrana z góry, że tu raczej one, słabe i mało napozór znaczące, należą do elity. Że może nastąpić pewne przewertowanie wartości, w którego wyniku „ostatni będą pierwszymi, a pierwsi — ostatnimi".

Lista zgłoszonych jest, pod tym kątem widzenia, niejako listą klubów, wyróżniających się poważnym, uczciwym, rozsądnym podejściem do swych zadań. Publikujemy ją, podajemy do wiadomości społeczeństwa sportowego, władz związkowych, PUWF i PW. Może się przydać taka lista organizacji, do których wolno z czystym sumieniem kierować ludzi, chcących rozumnie uprawiać sport, którym można z czystym sumieniem, z przekonaniem, iż nie będzie źle użyta — udzielić pomocy.

Lista klubów, gotowych współzawodniczyć w osiąganiu jak najlepszych wyników w masowej, racjonalnej i systematycznej pracy sportowej, przedstawia się następująco:

1) Akademicki Związek Sportowy Poznań, 2) Amatorskie Towarzystwo Sportowe Czeladź, 3) Bydgoskie Towarzystwo Wioślarskie, 4) K. S. Broń Radom, 5) K. S. Brda Bydgoszcz, 6) K. S. Cegielski Poznań, 7) K. S. Cresovia Grodno, 8) I. Lwowski K. S. Czarni, 9) K. S. Granat Skarżysko, 10) Ż. T. G. Hakoach Stanisławów, 11) K. S. Podhale Nowy Targ, 12) T. S. Krusche i Ender Pabianice, 13) ŻTGS Makabi Łódź, 14) ŻTGS Makabi Warszawa, 15) K. S. Odra Miasteczko Śląskie, 16) K. S. Orzeł Wełnowiec, 17) Poleski K. S. Pogoń Brześć n/Bugiem, 18) R. K. S. Tur-Cartago Łódź, 19) Rogoziński Klub Kajakowców, 20) K. S. Stadion Chorzów, 21) K. S. Śląsk Tarnowskie Góry, 22) K. S. Victoria Częstochowa, 23) Warszawski K. S. Głuchoniemych, 24) K. Wiośl. Wisła Warszawa, 25) W. K. S. Boruta Kutno, 26) W. K. S. Kadet Rawicz, 27) W. K. S. Prosna Kalisz, 28) W. K. S. Pułtusk, 29) W. K. S. Zegrze, 30) WKS 8 baon panc., 31) K.S. Zw. Strzel. Jaworzyna w Krynicy, 32) K. S. Zw. Strzel. Piotrków Tryb. 33) K. Łuczn. Z. S. Wańkowo, 34) Kl. Strzelecki Z. S. Wańkowo, 35) K. S. Zw. Strzel. Zakopane, 46) K. S. Kolejowego p.w. Pomorzanin Toruń, 37) Pocztowe p.w. Bielsko, 38) Poczt. p.w. Lwów, 39) Pocztowe p.w. Krotoszyn, 40) Poczt. p.w. oddz. żeński Poznań, 41) Policyjny K. S. Poznań, 42) Polic. K. S. Włocławek, 43) T. G. Sokół Bydgoszcz, 44) T. G. Sokół Grudziądz, 47) K. S. KSMM oddział Kartuzy, 48) Mazowiecka drużyna Harcerzy im. Kościuszki w Grodzisku, 49) Tow. Krzewienia Kultury Fiz. Kobiet Katowice, 50) Org. Przysp. Kobiet do obrony kraju Lwów.

Oznacza to, sumując razem, okrągło 12 tysięcy osób, które w ciągu całego sezonu letniego starannie, systematycznie, rozumnie, z troską o najlepsze skutki dla fizycznego i moralnego zdrowia, uprawiać będą ćwiczenia fizyczne, które unikać będą jak ognia wszelkiego zboczenia z właściwej drogi, wszelkiego odchylenia od ideowego poziomu, aby nie zmniejszyć szans swej organizacji, aby nie utrudnić jej wysunięcia się na czoło polskich klubów sportowych.

12.000 osób, owładniętych jedną myślą, dążących do tego samego celu — to w naszych warunkach bardzo dużo. Dlatego, uważamy, iż cel naszego konkursu został w znacznym stopniu osiągnięty, iż przyczyni się należycie do odrodzenia i uzdrowienia polskiego życia sportowego.

W. J.

SPORTOWCA OBOWIĄZUJE PUNKTUALNOŚĆ! — NIE ZALEGAJ WIĘC Z PRENUMERATĄ!

„ROZUM PIŁKARSKI"

Gra nowoczesna odrzuca wszystkie ciągi klasycznej techniki zespołowej, aby stać się jak najbardziej prostą i naturalną. Co więcej — nawet większość zasad i elementów techniki zespołowej, bardziej wyszukanych i pomysłowych, a tym samym trudniejszych do zrozumienia, odpadła z repertuaru nowoczesnej zespołowości.

Gra nowoczesna posługuje się pomysłami i środkami **najprostszymi,** na które wpaść może bez wysiłku każdy gracz, a które same się rzucają w oczy i zawsze są pod ręką. Pod tym względem przypomina ona żywo stan w początkowych okresach naszego piłkarstwa. Wtedy jednak pojęcie o grze zespołowej było słabe, a środki techniczne, zarówno indywidualne jak i zespołowe, były bardzo niewykształcone. Dlaczegoż więc dziś, podobnie jak i w zamierzchłych czasach piłkarstwa, zajmujemy jednakowe, negatywne stanowisko w sprawie techniki zespołowej? Oto dlatego, że niegdyś byliśmy za ubodzy pod względem wiedzy i doświadczenia i nie wiedzieliśmy o istnieniu techniki zespołowej. Dziś odrzucamy ją, bo uświadomienie nasze jest tak wielkie, że ona nie tylko że jest nam niepotrzebna, ale nawet krępuje nas swą sztucznością i skomplikowaną formą.

Dziś wystarczy nam do prowadzenia gry **rozum piłkarski** (inteligencja), który jest pewnego rodzaju dyspozycją do skutecznego prowadzenia akcji przy pomocy swobodnej improwizacji pomysłów i środków. Rozum ten, to produkt myślącego mózgu i długoletniej szeroko rozpowszechnionej kultury piłkarskiej, która przesyciła atmosferę klubów i boisk i unosi się nad nimi, jak fala radiowa nad anteną.

A w jaki sposób zdobywa się rozum?

Gracz od lat chłopięcych pozostający w atmosferze piłkarskiej, wchłania w siebie zrazu podświadomie idee ugruntowane w jego środowisku i poznaje formy, przy pomocy których idee te wyrażają się na zewnątrz. Ma on również sposobność oglądać grę często nawet wzorową i robić spostrzeżenia w czasie tych poglądowych lekcji. Dzięki nim wzbogaca on swój umysł, zdobywa cenne doświadczenie z zakresu taktyki i zespołowości i stwarza sobie na tej podstawie **pewien typ i pewną metodę gry,** mniej lub więcej doskonałą, zależnie od trafności jego rozumowania i wnioskowania. To, co on zaobserwował, przemawia do jego wyobraźni z siłą przekonywującą, jako przykład pochodzący z pierwszorzędnego źródła i wzywa go do naśladownictwa. Także otrzymuje on w czasie treningu od swoich instruktorów wskazówki taktyczne i pouczenia co do wychodzenia na pozycję, tego najważniejszego warunku skutecznej gry zespołowej. Dodana do tego wszystkiego pewna miara wrodzonych zdolności kombinacyjnych i intuicja, uzupełniają potrzebną sumę przymiotów, stanowiących o pojemności i wartości rozumu piłkarskiego.

Inteligencja piłkarska z różnych przyczyn nie może być u wszystkich jednakowa, pod względem stopnia i rodzaju. Poza tym „spiritus flat ubi vult". Dlatego oparcie zespołowości **wyłącznie** na czynniku tak nierównym i nieobliczalnym, jak rozum piłkarski jednostek, składających się na zespół, nie zapewnia drużynie w dostatecznym stopniu zgodności w pomysłach i ich wykonaniu przez współdziałających.

Ale jeśli nawet ta zgodność da się uzyskać przy pomocy rozumu — co czasem można zauważyć u znakomitych drużyn zawodowych, albo u reprezentacji państwowych — to jednak pomysłowość akcji zespołowych, przez niego podyktowanych, nie może być wielka. Trudno bowiem wymyśleć i zgodnie przeprowadzić w czasie gry, w pośpiechu, spowodowanym przez przeciwdziałanie strony przeciwnej, jakieś zagranie odbiegające od przeciętnego szablonu, a dorównujące choćby w przybliżeniu treścią, formą i skutecznością środkom **klasycznej techniki zespołowej.** Dlatego rozum nawet najlepszych graczy produkuje w czasie gry pomysły najprostsze, dające się jednak **łatwo przewidzieć i zwalczać.**

Wobec ograniczonej pomysłowości akcji prowadzonych przy wyłącznej pomocy rozumu, nie jest niczym dziwnym objawiające się coraz częściej zamiłowanie do nieproduktywnej gry wszerz i w tył. Jako najłatwiejsza do prowadzenia gra wszerz wprost kusi, aby się nią posługiwać, w braku innej bardziej pomysłowej i skuteczniejszej. Ten ujemny objaw daje się zauważyć nawet u lepszych zespołów, o wyższym gatunkowo rozumie piłkarskim.

A jeśli ten rozum jest słabo wyrobiony u większości graczy — co jest powszechną wadą drużyn, zwłaszcza niższej klasy — jaki może być skutek akcji zespołowej, prowadzonej wedle jego zamierzeń i zleceń? Przeważnie obraz tego to nie sztuka piłkarska, ale partactwo, często parodia gry i zagubienie myśli a nawet i sensu w chaosie zagrań na ślepo, byle by naprzód.

Prostota łatwo przechodzi w prostactwo. Gdy zawiedzie rozum i nie ma sposobu na złamanie przeszkody, która przeciwstawia się skutecznie prymitywnym środkom, wtedy w atmosferze walki dochodzą do głosu niższe instynkty graczy. Poczucie bezsilności i złość dyktują wówczas graczom postępowanie **nie dozwolone przepisami gry.** Wtedy dąży się do osiągnięcia przewagi nad przeciwnikiem przez unieszkodliwienie go przy pomocy brutalności.



Arsenal — Birmingham.

W następstwie wad gry zespołowej, opartej **wyłącznie** na inteligencji graczy, poziom sztuki piłkarskiej musi się obniżyć. Aby tego uniknąć, należy wzmacniać rozum piłkarski przez wykształcenie polegające na **gruntownej znajomości zasad klasycznej techniki zespołowej** i niektórych jej ciągów. Zwłaszcza jest to potrzebne młodym piłkarzom, których rozum jest jeszcze słabo wyrobiony i dlatego szczególnie łatwo może się wykoleić i nabrać szkodliwych manier.

Edmund Marion.



PRZED SEZONEM LEKKOATLETYCZNYM

Międzypaństwowe zawody lekkoatletyczne Niemcy — Polska w roku ubiegłym nasunęły mi szereg myśli na temat **nierówności wyników,** osiąganych przez naszych czołowych zawodników. Duże wahania formy w czasie sezonu, brak kondycji i częste uszkodzenia w czasie zaprawy jak i w czasie zawodów dają również wiele do myślenia.

Wielu naszych utalentowanych lekkoatletów nie osiągnęło wyników, do jakich ich predysponowały przyrodzone warunki konstytucyjne i zdolności sportowe. Doszukujemy się przyczyn niskiego poziomu pewnych dyscyplin, podczas gdy w innych osiągnęliśmy wysoki poziom. Wiemy zarazem, że nasze czołowe zawodniczki: Konopacka, Walasiewiczówna, Wajsówna, Kwaśniewska, Cejzikowa, a z zawodników: Adamczak, Cejzik, Kostrzewski, Kusociński, Kucharski i wielu innych utrzymywali się i utrzymują długo w szczytowej formie, podczas gdy inni ledwie błysną talentem, a już się kończą.

Dzieje się to dlatego, iż nie ugruntowały się jeszcze u wszystkich zawodników **zasady treningu i związanego z nim trybu życia.** Nie wpoiliśmy zawodnikom racjonalnych zasad techniki i solidności zaprawy sportowej. Nic też dziwnego, że nie uwierzyli w swe wielkie możliwości sportowe, nie docenili potrzeby systematyczności i ciągłości pracy i poznania tajników techniki sportowej. Nie mieli może niektórzy poczucia odpowiedzialności, jaka ciąży na nich wobec społeczeństwa.

Wiemy, jak wiele rozczarowań przeżywali nasi czołowi zawodnicy i ile możliwości sukcesów międzynarodowych zniweczyli niektórzy wybitni lekkoatleci, dzięki **nieświadomości zasad treningu.**

Na ostatnich zawodach Polska — Niemcy, jako sędzia rzutów usłyszałem mimowoli uwagę kierownika drużyny niemieckiej, skierowaną do Woellkego o Tilgnerze, który wykonywał pierwszy rzut próbny w zawodach: „Der ist nicht Gefährlich", co znaczy: ten nie jest groźny. Rzeczywiście Tilgner przy swym sposobie wykonania rzutu nie był groźny dla Niemców, obawiali się jednak bardzo Gierutty, który rzucał wspaniale. Możliwości Tilgnera pozwalają mu dziś jeszcze na osiągnięcie wyniku w granicach 16-tu m w kuli, lecz obecny sposób rzutu nie wróży mu nawet możliwości przekroczenia 15 m. A przecież pchnięcie kulą jest bardzo proste. Tilgner ma wielu wybitnych w tym dziale kolegów specjalistów, jak Heliasza i Hoffmana, którzy by mu mogli szybko poprawić styl. Jego uzdolnienia ruchowe w dysku i kuli są bardzo duże, a wyniki bardzo małe w stosunku do możliwości. W czym leży przyczyna? Na tychże zawodach z Niemcami Turczyk nie przegrałby mimo deszczu rzutu oszczepem przy wyniku poniżej 60 m, gdyby od pierwszego rzutu umiał dostosować się do warunków atmosferycznych, jak to zrobili Niemcy, wyrzucając oszczep w rozbiegu.

Nasi skoczkowie w dal, po przerwie ulewnej nie potrafili już rozgrzać się i wprawić w konieczną kondycję skokową; umieli to jednak doskonale Niemcy i dzięki temu zwyciężyli.

Niepochlebną opinię mieli niemieccy zawodnicy o stylu w rzucie dyskiem naszych zawodników. Dziwili się również, że na stadionie nie było skrzynki trocin drzewnych i szmat dla miotaczy dysku i kuli do wycierania i suszenia przedmiotów na deszczu.

Cofnijmy się myślą wstecz. Gdy na zawodach Powszechnej Wystawy Sportowej w r. 1927 we Lwowie Sikorski prowadził w biegu na 100 m z przewagą 3 m przez 3/4 dystansu przed Węgrem i Niemcem, wierzyliśmy mocno, że osiągnie on wyniki w granicach 10,4 do 10,6 sek. na 100 m i niemniej wybitne wyniki w skoku w dal. Niestety już po roku okazało się, że nawet tak wielki talent, który lekceważy zasady techniki i higieny sportowej, który nie docenia potrzeby systematycznej zaprawy, mimo możliwości treningowych, jakie mu stwarzał „KS Polonia" — nie ma żadnych szans na pełne wyzyskanie swych kolosalnych możliwości. Toteż PZLA w r. 1928 musiał zrezygnować z jego udziału w Olimpiadzie. Nigdy też potem nie osiągnął wyników na miarę swych możliwości.

Nowak, lekkoatleta z Bożej łaski, budził podziw Jugosłowian, Włochów i Węgrów w czasie zawodów wyjazdowych w r. 1927 i 28. Przepowiadali mu wszyscy wynik około 7.80 m skoku w dal i granice 10,5 do 10,6 sek. na 100 m, cóż kiedy trenował tylko przed wyjazdem na zawody za granicę i to dorywczo, a po zawodach zapadał w sen. Nic też dziwnego, że pozostał do dziś w legendzie jego możliwości.

Gdyby nasz wybitny wielobojowiec Siedlecki miał więcej wiary w swe kolosalne możliwości i startował w dziesięcioboju do końca, to mimo niedyspozycji, byłby zajął na olimpiadzie 5-te lub 6-te miejsce, a więc bardzo zaszczytny wynik. Rekordy jego w wielobojach i wyniki w rzutach i skokach mogły być znacznie wyższe. Ta wiara przyszła dopiero wtedy, gdy nie miał już warunków do treningu, bo musiał ciężko pracować jako instruktor.

Pławczyka — wielką nadzieję naszej lekkiej atletyki, zwłaszcza w dziesięciobojach — zgubiła wielka pewność siebie i brak systematyczności w treningu.

Heliasz miał dwa okresy w swej karierze. Pierwszy do

olimpiady w r. 1932, to okres rozwoju i ambitnej pracy, która dała mu rekord świata i wielkie imię. W drugim okresie (od chwili stania się rekordzistą świata i wyjazdu do Ameryki) już nie zawsze przestrzegał ciągłości treningu i sportowego trybu życia, toteż obok sukcesów przychodziły już i słabe wyniki.

Z braku wnikliwości i systematyczności treningu nie spełni pewnie pokładanych w nim nadziei wielce uzdolniony Niemiec. Przykładów mogło by być więcej, zwłaszcza z życia sportowego czołowych naszych zawodników w innych dziedzinach sportu.

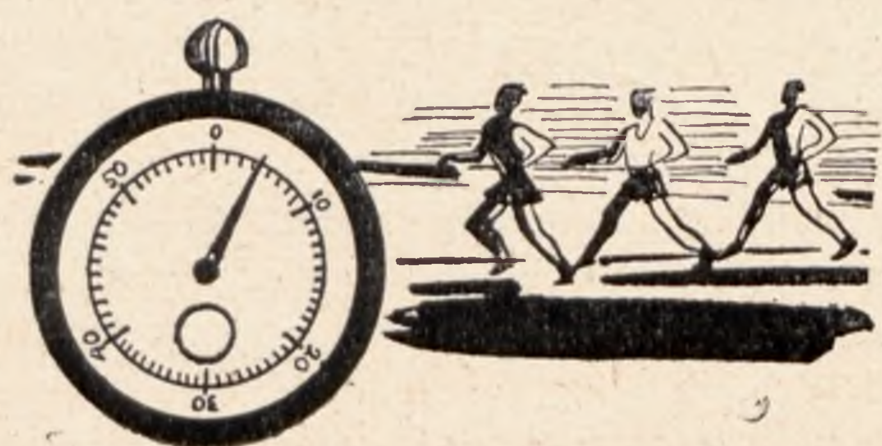
Przytoczyłem nazwiska naszych mistrzów, aby wykazać młodym pokoleniom zawodników, że pewne braki nie pozwoliły im być jeszcze doskonalszymi i przysporzyć jeszcze więcej sukcesów i chwały polskiej lekkiej atletyce. Chciałbym, aby przykłady te młodych i zdolnych naszych następców i kolegów sportowych ustrzegły od naszych błędów, aby zapamiętali, że tylko **długotrwała zaprawa pod fachowym kierownictwem** instruktorów i trenerów, przy ścisłym przestrzeganiu higienicznego trybu życia doprowadza do trwałości formy i wielkich sukcesów.

Jestem przekonany, że u nas za mało zwraca się uwagi na **wyrobienie charakteru, na nastawienia życiowe** młodych zawodników i na rozumne uprawianie sportu; nic też dziwnego, że potem często przychodzą załamania. Dziś również zawodnik, a często i klub chcą zbyt szybko i bez większego zachodu osiągać wielkie wyniki. Niestety rekordy przychodzą dopiero po długiej i bardzo solidnej zaprawie.

Dla racjonalnego podejścia do sportu konieczna jest **rola kierownicza i wychowawcza klubu.** Kierownicy sekcji winni poznać zawodnika pod względem zdrowia, wykształcenia, zaawansowania w nauce lub warunkach pracy, stanu materialnego, zamieszkania, nastawień sportowych i możliwości treningowych. Klub musi się opiekować równomiernie wszystkimi zawodnikami. Opiekę rozumiem jako dbałość o stworzenie warunków do treningów dla wszystkich członków. Obowiązkiem klubu jest upewnienie się czy młodzież uprawiająca sport, zwłaszcza ta najpilniejsza, wykazuje także zamiłowanie w nauce i przygotowaniu do zawodu. Słabymi charakterami powinni się zaopiekować kierownicy sekcji, aby ustrzec młodzież przed **wyłącznym lub niewłaściwym podejściem do sportu.**

Lekkoatleci w większości jeszcze stale trenują dorywczo w sezonie letnim. Niektórzy rozpoczynają zaprawę na wiosnę i kończą ją wczesną jesienią. Jest to za późno i dlatego mogą powstać liczne uszkodzenia lub przetrenowanie. Różnica między ćwiczącymi racjonalnie, a więc począwszy od zimy, a nie prowadzącymi zaprawy widoczna jest już obecnie na wiosnę. Ćwiczący w zimie z wiosną doskonalą technikę, wykańczają kondycję, trenują już na styl i przystąpią wkrótce do treningu na formę, tj. do zaprawy właściwej w sezonie, aby za miesiąc do dwu osiągnąć już pełną doskonałość zawodniczą.

Lekkoatleta, który wypoczywa w zimie, zmuszony jest teraz z wiosną trenować **zbyt intensywnie** kilka tygodni, a nawet miesięcy, aby uzyskać kondycję fizyczną, a później dopiero zabrać się do ćwiczeń na styl i formę. Teraz dopiero zauważa, że mimo ćwiczeń poprawa wyników jest minimalna, albo nie ma jej wcale, albo, co zdarza się często, nastąpi przemęczenie lub przetrenowanie wskutek zbyt intensywnych ćwiczeń po długiej przerwie. Długi wypoczynek, nagromadzony zapas energii i ambicja nie wystarczyły, gdyż przekroczono tu naczelną zasadę treningu, która mówi, że **długość poszczególnych okresów treningowych musi być dostosowana do przygotowania organizmu.** Pełna przerwa zimowa nie da się odrobić całkowicie. Jest to



groźne specjalnie dla czołowych naszych zawodników, gdyż w tym roku wielki sezon lekkoatletyczny rozpoczyna się bardzo wcześnie zawodami z Francją.

Ciągłość zaprawy jest zasadniczym warunkiem osiągnięcia wysokiej formy sportowej. Szczytowej formy nie można utrzymać przez cały rok, można ją osiągnąć na miesiąc, dwa, a najwyżej trzy, które winny być przedzielane odstępami. Praca treningowa rozpada się na trzy okresy: 1) przygotowawczy, 2) wstępny, 3) właściwy. Okres przygotowawczy to okres zaprawy zimowej, który obecnie powinien być na ukończeniu. Okres wstępny jest przedłużeniem zaprawy zimowej, trwa około dwu do trzech miesięcy w czasie wiosennym. Zaprawa składa się z 2-ch działów, a) ćwiczeń ogólnych, b) technicznych.



Gierutto.

Ćwiczenia ogólne mają na celu wyrabianie i podtrzymanie kondycji i dalsze wzmacnianie organizmu. W tym celu należy więc uprawiać codziennie (a w razie trudności dwa do trzech razy tygodniowo) gimnastykę oraz gry sportowe, marsze sportowe i biegi na przełaj. Ćwiczenia ogólne uprawiamy więc dla wyrobienia siły, elastyczności, miękkości, obszerności ruchu i rozluźnienia mięśniowego.

Zaprawa techniczna jako drugi czynnik treningu obejmuje **doskonalenie techniki i stylu,** przygotowując ściśle do danej konkurencji. Ćwiczenia techniczne powinny więc być przystosowane do biegów, rzutów lub skoków.

Za wzorowe zorganizowanie i przeprowadzenie zaprawy wiosennej odpowiedzialne są sekcje lekkoatletyczne klubów sportowych. Kierownicy sekcji lekkoatletycznych powinni stworzyć **plan zaprawy zawodniczej** (dla wszystkich trzech okresów), który ma za podstawę następujące warunki: 1) przygotowanie boiska, urządzeń i sprzętu, 2) ilość ćwiczących: a) juniorów uprawiających ogólnie lekkoatletykę, b) zawodników specjalistów w biegach, rzutach i skokach, 3) zapewnienie opieki instruktorskiej i trenerskiej, 4) zapewnienie opieki lekarskiej, zwłaszcza dla biegaczy średnich i długich dystansów, 5) ułożenie terminarza ćwiczeń z uwzględnieniem ilości czasu i pory dnia, w których zawodnicy mogą się poświęcać zaprawie, 6) zaprowadzenie dziennika treningów dla przeprowadzenia kontroli zaprawy przez kierownika, instruktora (trenera) i lekarza.

Trening powinien być przeprowadzany 2 do 3 godzin po jedzeniu.

W wypadku gdy treningi prowadzone są zbyt mocno, może dojść do **przetrenowania,** które poznajemy po objawach: **1) braku snu, 2) braku apetytu, 3) osłabieniu tętna.**

Jeżeli są to początki przetrenowania lub przemęczenia, to najlepiej przerwać ćwiczenia na jeden do 2-ch tygodni, a następnie rozpocząć zaprawę w mniejszym natężeniu. Jeżeli przetrenowanie jest silne, treningi muszą być przerwane natychmiast.

Kardynalną zasadą każdej zaprawy jest **higieniczny tryb życia,** a przede wszystkim unikanie alkoholu, dla biegaczy mo-

żliwie i palenia. Bez zastosowania się do tej zasady trening może pójść na marne, a nawet przynieść szkodę.

Program tygodniowej zaprawy osobnej dla biegaczy, skoczków i miotaczy powinien układać instruktor względnie trener. W razie braku instruktora względnie trenera schemat zaprawy tygodniowej mógł by być oparty na następującej zasadzie: poniedziałek — zaprawa ogólna kondycyjna i techniczna; wtorek — przerwa; środa — zaprawa ogólna kondycyjna i techniczna; czwartek — przerwa; piątek — zaprawa ogólna kondycyjna i techniczna; sobota — kąpiel lub łaźnia parowa. Niedziela — wypoczynek.

Powyższy rozkład treningowy podany jest z myślą o młodzieży uczącej się względnie pracującej.

Jeżeli młodzież posiada dobre warunki życiowe i mało nauki lub pracy, wówczas może prowadzić zaprawę 4 do 5 razy tygodniowo w biegach i rzutach, przeprowadzając we wtorki i czwartki lekki trening techniczny.

Czas zaprawy lekkoatletycznej powinien trwać od 1 godz. do 1 godz. 30 min., przy czym ćwiczenia ogólne i kondycyjne powinny trwać około 15 min. do 30 min., zaś zaprawa techniczna od 30 min. do jednej godziny.

Jest wskazanym, ażeby wszyscy lekkoatleci niezależnie od zaprawy sportowej uprawiali przed pracą codziennie poranne ćwiczenia gimnastyczne.

Trening sportowy powinien być prowadzony ściśle według nakreślonego planu, bez względu na warunki atmosferyczne, tak zmienne w okresie wiosennym. To wyrabia u zawodnika hart, silną wolę i umiejętność dostosowania się do wszelkich możliwości atmosferycznych w czasie zawodów. Tak trenujący zawodnik potrafi walczyć nawet w ulewnym deszczu i niczym się nie peszy.

Józef Baran.

SZERMIERZE MAJĄ GŁOS

W dniach 19—26 maja odbędą się w Piszczanach w Czechosłowacji mistrzostwa szermiercze świata, na które Polska po zeszłorocznej absencji znów wysyła drużynę, a raczej dwie drużyny — **szpadową i szablową.**

Ciężkie to będą mistrzostwa. Zwłaszcza dla szablistów. Układ sił w Europie (silne Stany Zjednoczone chyba nie przyjadą) jest taki, że istnieją właściwie dwie rywalizacje. Między niedościgłymi na razie dla pozostałych państw drużynami **Węgier i Italii** o pierwsze — drugie miejsce (normalnie zdobywają mistrzostwo zazwyczaj Węgrzy) i o miejsca trzecie — czwarte **między Niemcami a Polską.** To jest stały kwartet finałowy i tylko nieobecność któregoś z państw daje szanse na finał pozostałej stawce konkurentów — Austriakom, Rumunom, Szwedom, Francuzom, Czechom, Jugosłowianom i Turkom.

Na ostatniej Olimpiadzie pewnego rodzaju niespodziankę zrobiła Austria, która mało nie wyeliminowała w półfinale... właśnie nas. Zwyciężyliśmy różnicą minimalną. W ostatniej walce, przy stanie meczu 8:7 dla nas, gdy do zwycięstwa brakło nam zadania trzech tuszów (zresztą można było walkę przegrać — decydował wówczas lepszy dla nas stosunek trafień) prowadził Austriak 4:0 (!). Jedynie żelaznym nerwom kpt. Suskiego, który w tym momencie jeszcze nie zrezygnował i „niedoczasowi" nerwowemu jego przeciwnika Loisla udało nam się uniknąć tego, co opinia w kraju na pewno uważała by za kompromitację— wypadnięcia z finału.

Tak znakomity wynik osiągnęli Austriacy dzięki posiadaniu w drużynie dwóch superasów: Loserta i Loisla.

W tym roku Austrii rzecz prosta „jako takiej" nie będzie. Ale... tym gorzej dla nas. Gdyż Losert i Loisel zasilą zespół naszego najgroźniejszego „wroga" — Niemców! Reprezentacja Rzeszy nigdy chyba jeszcze, nawet z legendarnym Casmirem, nie była tak silna jak dziś.

A my?

Przede wszystkim zabraknie nam Sobika. Dlaczegóż przede wszystkim? Gdyż choć mjr Segda i mjr Dobrowolski nie są bynajmniej gorsi, tam gdzie idzie o spotkanie wielkiej wagi, więcej mamy zaufania do nerwów ślązaka.

W tych warunkach z naszej ekstraklasy (dawniej należeli do niej jeszcze Nycz, Suski, Friedrich, Papée), z samego szczytu szermierki polskiej pozostało tylko tamtych dwu: Segda — Dobrowolski. Czy drużyna dopełniona zostanie Zaczykiem, Kaczmarczykiem, czy Kamalą, Kazimierowiczem lub Paszkiem, nie będzie ta druga para równie silna jak pierwsza. Nie utworzymy zespołu równego. Ostatnie trzy spotkania z Niemcami przyniosły jedno zwycięstwo nam, a dwa Niemcom. Jak będzie tym razem?

Horoskopów ścisłych lepiej nie stawiać...

Nie łatwa jest również sytuacja **szpadzistów.** Ale tu trudności są zupełnie innej natury.

Szpada jest w stanie wystawić najlepszy zespół, jaki w ogóle pozostaje do rozporządzenia. Szempliński, Zaczyk, Kamala, Kantor, Karwicki, Franc, Banaś, Nawrocki, ewentualnie Zabielski — wszyscy trenują, z pośród wszystkich można wybierać. Ale na młodych szpadzistach zaczęła już ciążyć odpowiedzialność, której nie ponosili ani gdy stawali w grudniu 1936 r. do pierwszego meczu międzynarodowego z Niemcami w Warszawie (niespodziewany remis), ani na Olimpiadzie (liczne sukcesy, doskonała postawa), ani nawet gdy jechali na rewanżowe spotkanie z Niemcami do Frankfurtu.

Ale sukces frankfurcki — zwycięstwo nad jedną z najsilniejszych drużyn europejskich, zmienił sytuację. Chyba już teraz nawet krajowi „spece" przestali uważać zwycięstwa szpadzistów za przypadek. Bo zagranica na pewno widzi w nas groźnego przeciwnika, a my... musimy okazać się godni sądu, jaki mają o nas inni.

— Na przyszłej Olimpiadzie, jeśli rozwijać się będziecie w takim tempie, — powiedział prezes Międzynarodowej Federacji Szermierczej von Anspach — staniecie się kandydatem na finał.

Należało by wykazać się postępami szybszymi. Być kandydatem na finał **już teraz,** na tegorocznych mistrzostwach. Należy pozbyć się tylko kompleksu niższości. Zacząć uważać we własnym obozie, że dorośliśmy już i możemy walczyć jak równy z równym jeśli nie z najsilniejszymi Włochami, Francją, Szwecją — to w każdym razie z silnymi Szwajcarami, Belgami, Portugalczykami, Hiszpanami, a przede wszystkim z Niemcami. Stawka to jest liczna, a klasa mniej więcej wyrównana i w tym leży trudność, którą należy pokonać.

Niemcy wchodzą zazwyczaj jako czwarty partner do finału. Gdy zdystansują szablistów (choć nie przesądzamy sprawy) niech zostaną z kolei zdystansowani przez szpadę polską.

R. D.

NA PROGU SEZONU WIOŚLARSKIEGO

Uznano jednogłośnie, że dla wyłowienia asów w danej gałęzi sportu, asów, w których można pokładać nadzieje i których ewentualna strata dała by się powetować — trzeba zwerbować **masy ćwiczących.** Gdybyśmy tę przesłankę chcieli zastosować do wioślarstwa, moglibyśmy łatwo zbłądzić, i to zbłądzić nie dlatego, że paradoksy, dość zresztą częste w życiu sportowym, pomieszały by nam szyki, a dlatego, że mielibyśmy zbyt szczupłą podstawę na oparcie wniosków.

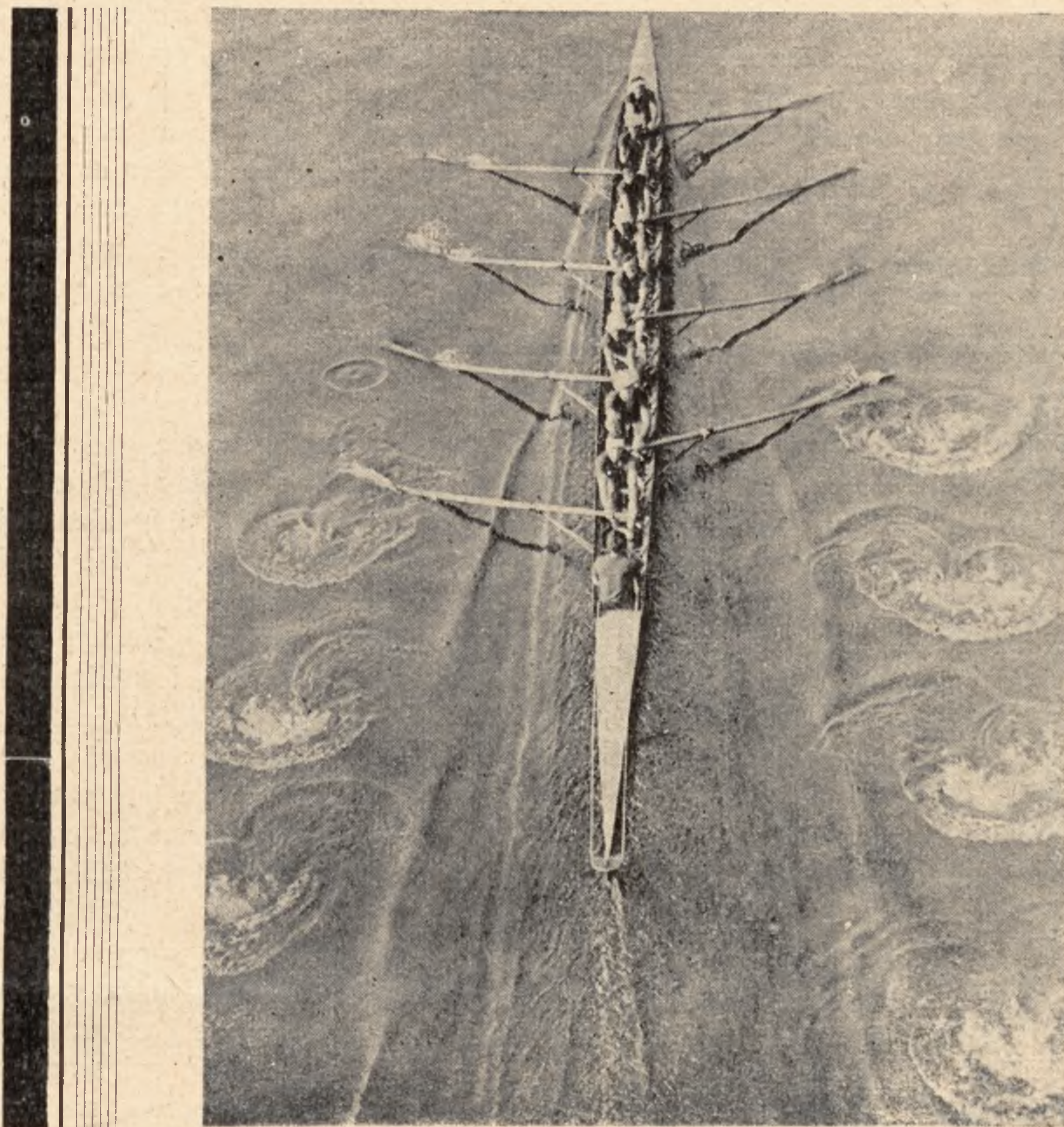
Uprawianie sportu wioślarskiego trzeba podzielić na dwie grupy: 1) turystyka wioślarska, 2) wioślarstwo zawodnicze. Pierwsza grupa zarówno dzięki swojej atrakcyjności, jak łatwym dla każdego dostępem — osiągnęła masowość, czego natomiast o 2. grupie powiedzieć nie można. Z drugiej znów strony, dana organizacja wioślarska tym więcej posiada „turystów", im więcej i o lepszym poziomie ma regatowców. Tak w pierwszym, jak i w drugim przypadku rozszerzenie zasięgu pracy klubowej jest z góry ograniczone **ilością posiadanego taboru,** czyli inaczej sumą posiadanej monety brzęczącej.

W roku bieżącym wyjątkowo rozmowny sejmik wioślarski stwierdził, że coś za cicho w organizacjach wioślarskich, że bardzo krucho z tą monetą brzęczącą, że, jednym słowem, jest nie tak dobrze, jak być powinno i trzeba to zmienić, trzeba wzniecić „ruch".

Zarówno władze związku jak i klubów wzięły się do pracy; niestety **na pierwszym już kroku wystąpiły jaskrawo paradoksy wioślarskie.**

W roku ubiegłym AZS Poznań wygrał mistrzostwo Polski w biegu czwórek bez sternika, nie posiadając łodzi, a w tym roku historia jest ta sama: ma załogę i nie ma jej na czym trenować.

Warszawski AZS podjął hasło masowości, zrobił ruch, zebrał ludzi, a teraz co dalej? Stu kilkudziesięciu młodych ludzi trenuje zaciekle w basenie, są podstawy do wysłania na wodę sześciu ósemek; cóż, kiedy nie ma **ani jednej łodzi do treningu,** a te, które są przeznaczone do regat, przedstawiają znacznie większą wartość muzealną niż sportową. Ludzie zniechęceni odejdą. Zarządy będą wyrywały sobie włosy z głowy, a deklaracje o pracy wszerz, o pójście w masy dalej będą narkotyzować naiwnych działaczy. Sprzęt, inwestycje, inwestycje, sprzęt, jakieś magiczne koło, które jakby zawzięło się na nasze życie sportowe. Żale wioślarzy są specjalnie słuszne; nikt im nie budował przystani, nikt im nie kupił taboru, nikt nie postawił basenów zimowych — zrobili to **sami i własnymi środkami,** własnymi siłami — i dlatego najmniej o nich się pamięta, najmniej o nich się mówi. To nie powód, by o tym dziale sportu o bezsprzecznie **kolosalnych walorach** zapominać. AZS Poznań stracił 3 ósemki, bo nie ma basenu zimowego, a nie miał funduszów, by płacić za użytkowanie obcych; AZS W-wa traci dziesiątki świetnych może zawodników, bo nie ma taboru ani regatowego, ani turystycznego; BTW gnieździ się w przystani dobrej dla gimnazjalnego klubu a nie dla jednego z pierwszych w Polsce; KW 04 Poznań, zdobywca tylu wieńców mistrzowskich, siedzi w długach za wszystkie regaty krajowe i zagraniczne, gdzie walczył o dobre imię Polski. Trenera zagranicznego w Polsce nie ma, a nawet na krajowych na dobrą sprawę żaden klub nie może sobie pozwolić. Na to i cały szereg innych kwestii **musi się znaleźć pozytywną odpowiedź.** Bez tej odpowiedzi nie ma celu pomstować, że jesteśmy gorsi od zagranicy, bo aby być lepszymi musimy stworzyć sobie **podstawy trwałe.** Nadchodzi chwila pracy pełną parą, pracy wioślarzy na wodzie, na którą ma wpływ nie tylko 10-ciu zdrowych młodzieńców, ale cały szereg bardzo skomplikowanych a właściwie prostych zagadnień. Dzień **8 maja** wyznaczono jako datę otwarcia sezonu, jako początek pracy z nowymi siłami i otuchą w sercu. Dziś jednak, kiedy wiadomo, że nawet WTW jest w poważnych trudnościach finansowych, trudno przypuszczać, byśmy w dniu otwarcia sezonu ujrzeli radośnie uśmiechnięte twarze, raczej może wydłużone i zrezygnowane. W obliczu rewanżowego **meczu z Węgrami,** w obliczu obfitego programu imprez międzynarodowych, pozostawienie wszystkich tych zagadnień własnemu losowi może przynieść **nieobliczalne straty,** które mogą zaważyć na dalszych losach sportu wioślarskiego. **Mgr Witold Kocay.**



Ósemka w akcji.

PRZED MECZEM Z BRAZYLIĄ

Zaledwie sześć tygodni dzieli nas od chwili, w której na stadionie w Strassburgu staną do walki **piłkarze Polski z reprezentantami Brazylii.** Zadanie, czekające graczy naszych, jest ciężkie. Futbolistów zamorskich poprzedza doskonała fama, w grach swego kontynentu okazali się oni równorzędnymi partnerami słynnego Urugwaju i dominującej dziś w Południowej Ameryce Argentyny.

Brazylijczycy ożywieni są ambicją popisania się z jak najlepszej strony i kontynuowania wielkich tradycji Urugwaju, który przed laty — przybył, zobaczył i... bił bezlitośnie. Znawcy stosunków południowo-amerykańskich twierdzą, że gracze z Rio de Janeiro i San Paulo umieją bardzo wiele, że **reprezentują najwyższą klasę** i zdolni są do wyśmienitych wyczynów. Nie mamy powodów wątpić w słuszność tych twierdzeń, jednak pamiętamy też, że każda ocena jest subjektywna.

Od czasu pobytu Urugwaju na starym kontynencie zmieniło się tu bardzo wiele. **Futbol europejski poszedł śladami znakomitych angielskich wzorów.** Skierowano większą niż dotychczas uwagę na **stronę atletyczną,** przyśpieszono tempo i uproszczono system gry, wyzbywając się coraz bardziej balastu zbyt misternych, skomplikowanych kombinacji, w których labiryncie zanikała świadomość właściwego celu — zdobycia bramki.

Walka ideologiczna pomiędzy trabantami „trzeźwej" gry anglosaskiej i zwolennikami ożywiania jej bardziej indywidualnymi odcieniami doprowadziła w konsekwencji do wykrystalizowania się nowego stylu, który łączy w sobie pierwiastki obu metod. Ideałem **nowoczesnego futbolu** będzie więc gra szybka, celowo jednak wolna od z góry ustalonego szablonu, pozostawiająca indywidualnym zaletom zawodnika pole do popisów z ograniczeniem nadużywania tych możliwości.

Nie znamy dróg, jakimi potoczył się rozwój piłkarstwa w Południowej Ameryce. Siłę swą opierało ono przede wszystkim na **wyborowej technice,** mającej już wszelkie cechy żonglerstwa i akrobacji. W połączeniu z wrodzonym temperamentem, umiejętności te dawały znaczną przewagę nad powolnie operującymi zespołami starego kontynentu. Jeśli więc Amerykanie trzymają się nadal starych zasad, być może, że w zetknięciu się ze współczesnymi metodami naszej gry okażą się one mniej skuteczne, niż dawniej. Słabe stosunkowo wyniki na ostatnich mistrzostwach świata we Włoszech dopuszczały by tego rodzaju koncepcję, o ile naturalnie nie były one wypływem ubocznych nieznanych nam bliżej przyczyn (złe przygotowanie, nieodpowiedni wybór graczy etc.).

O Brazylii wiemy, że przygotowywała się ona **bardzo sumiennie,** przeprowadziła dokładną selekcję, toteż na boisku w Strassburgu zjawi się w najlepszym stanie.

Fakt ten, jako też osobiste ambicje, nakazują więc doprowadzić polską Reprezentację Narodową do najwyższej bitności! Zdają sobie z tego sprawę kierownicze sfery, toteż spodziewać się należy, że i z naszej strony praca przygotowawcza będzie bardzo staranna.

Pierwszym zwiastunem tego była przeprowadzona przed tygodniem konferencja prezydium PZPN z kapitanem sportowym, na której ustalono program w ogólnych zarysach.

Wobec rozpoczęcia mistrzostw ligowych nie ma potrzeby zbyt wczesnego skoncentrowania graczy reprezentacyjnych i poddania ich specjalnemu treningowi. Kluby są dzisiaj same zainteresowane w dobrej formie swych zawodników, toteż przypilnują należytej zaprawy. Poważne walki o punkty zrobią swoje i w niemniejszej mierze przyczynią się do oszlifowania formy. W tej dziedzinie więc nie da się więcej nic zrobić, natomiast główną troską będzie **wyszukanie najodpowiedniejszych piłkarzy,** z których można by zmontować bitny, energiczny i inteligentnie grający **zespół.**

Posłużyć do tego ma mecz treningowy dwu drużyn projektowany na 11 maja najprawdopodobniej w Sosnowcu. Kapitan sportowy zgromadzi tam najmniej 22 graczy, dokonując wyboru na podstawie osobistej obserwacji oraz meldunków, jakie otrzyma od swoich mężów zaufania, rozsianych po wszystkich większych ośrodkach piłkarskich Polski. Nie przypuszczamy zresztą, by wybór przyniósł jakieś rewelacje. Na boisku sosnowieckim znajdą się na pewno zawodnicy o ustalonej już wartości. Znajdzie się po dwu lub trzech konkurentów do pewnych pozycji i będą oni współzawodniczyć o prawo pierwszeństwa. Mecz treningowy nie będzie zresztą ostatnią selekcją. Decydująca rola przypadnie pod tym względem raczej **spotkaniu z Irlandią, które** odbędzie się 22 maja w Warszawie. Do walki stanie wówczas zespół, który wedle koncepcji p. kapitana sportowego stanowić będzie zapewne ideał tego, na co nas w danej chwili stać. Nie wiemy, czy umowa z Irlandią pozwoli na dokonywanie w czasie gry ewentualnych zmian osobowych. Wydaje nam się jednak, że mecz należało by traktować raczej jako dalszą próbę, jako dalszy trening i stąd też należało by się koniecznie postarać o wprowadzenie tego rodzaju klauzuli.

Po meczu z Irlandią zawodnicy wrócą do swych wigwamów, rozegrają 26 maja mecze klubowe i zgłoszą się następnego dnia w „obozie koncentracyjnym", w którym, wbrew groźnej nazwie, zechce się tylko „żyć a nie umierać!"

PZPN wysuwa bowiem bardzo trafny projekt, by 15 a nawet więcej graczy przeznaczonych do ekspedycji francuskiej zebrać w jakiejś spokojnej, lesistej miejscowości, gdzie pozostali by do dnia wyjazdu. Odpada więc Warszawa, odpadają Katowice i wszystkie wielkie ośrodki miejskie, gdzie mało jest powietrza, a za to wiele pokus. Końcowy obóz ma zapewnić graczom **odpoczynek i odprężenie nerwowe,** tak, by wsiadając do wagonów byli w najlepszej fizycznej i psychicznej kondycji.

Ob.

BIEG NARODOWY 3 MAJA

Przygotowania do biegu narodowego są w całej pełni. Sięgnijmy myślą wstecz i zastanówmy się czy spełnia on należycie swe zadanie?

Święta narodowe i państwowe czcimy w różny sposób. Najczęściej nabożeństwami, defiladami i uroczystymi akademiami.

Co rok w dnie te widzimy, że armia nasza jest coraz lepiej uzbrojona i umundurowana, a szeregi narodu bardziej skonsolidowane i karne, co napawa nas dumą i radością. W dnie te, wspominając wzniosłe czyny dawnych pokoleń, jednocześnie robimy przegląd dorobku własnego.

Świat sportowy nie poprzestaje jednak na słowach. Dzień 6 sierpnia 1914 czcimy nie łezką, lecz wysiłkiem fizycznym, marszem odbywanym corocznie na tym odcinku, na którym pierwsza kadrowa znaczyła zręby Państwa Polskiego. Dzień 19 marca czcimy marszem Sulejówek — Belweder. Kampanię zimową Legionów i jej czyn — biegiem narciarskim Szlakiem Karpackim II-ej Brygady. Miejsce urodzenia Pierwszego Marszałka J. Piłsudskiego marszem narciarskim Zułów — Wilno.

Jednak generalnym przeglądem siły i tężyzny fizycznej narodu ma być dzień 3 Maja, w którym odbywa się **bieg narodowy.** Sama nazwa wskazuje, że jest i ma być ten bieg masowym, przeto winien odbywać się w wielkich miastach i małych osadach przemysłowych, a nawet w pojedynczych zakładach fabrycznych, czy zapadłych wioskach, wszędzie tam, gdzie jest ktoś, kto interesuje się zagadnieniami sportu i pracuje nad podniesieniem sprawności fizycznej człowieka.

W biegu zapoczątkowanym w r. 1922 startowało zaledwie kilkudziesięciu zawodników, w roku ubiegłym do 500 biegów stawało przeszło 20 tys. zawodników.

Postęp widoczny, ale — nie wystarczający. Na stan ten składa się **niewłaściwe podejście do biegu.** Patrzymy na niego, jak na szaleńczy wyścig. Zmieńmy zapatrywania. Niech hasłem jego będzie: **policzmy się, ilu nas jest gotowych do bezinteresownego wysiłku na rzecz Państwa.**

Sport dla nas — to asy olimpijskie czy lokalne. Do zawodów stają ci, którzy mają szanse zajęcia miejsc punktowanych. Tym sobie możemy wytłumaczyć fakt taki, jaki zaszedł w Krakowie w roku ubiegłym, gdzie w biegu narodowym startowało dosłownie 4-ch zawodników. Miasto dumne ze swego usportowienia dowiodło, że wychowało ludzi, którzy na sport patrzą wyłącznie przez pryzmat korzyści osobistych w postaci zdobytych punktów i nagród.



Fragment z biegu narodowego 1937.

Takie traktowanie sportu społecznego jest niedopuszczalne. **Państwo otacza sport wielką opieką, ale niech i sport przynajmniej raz w roku zamanifestuje swoją gotowość do bezinteresownego czynu na rzecz ogółu.**

Takim dniem niech będzie dzień 3 Maja. Niech będzie on naszym sprawdzianem pracy wszerz. Niech w nim kluby wykażą się, że za każdym asem mają setki i tysiące ćwiczących.

Niech dzień 3 Maja stanowi przegląd dokładny, który zawodnik jest przydatny swemu społeczeństwu. Bo cóż państwu za pożytek z zawodnika, który na olimpiadzie zajmie pierwsze miejsce w biegu na 100 m w czasie rekordowym, ale który jednocześnie nie jest zdolny przebiec w tempie przyśpieszonego marszu kilka kilometrów?

Niech dzień 3 Maja będzie pokazem mocnych nóg, płuc, mocnych ofiarnych i gotowych do najwyższego wysiłku serc. Niech w dniu tym stają na starcie obok siebie lekkoatleci i piłkarze, bokserzy i strzelcy, tenisiści i pływacy. Słowem — wszyscy i wszystkie dyscypliny sportowe w takich konkurencjach sportowych, które wykażą użyteczność sportu polskiego dla celów obrony państwa.

Pod tym kątem widzenia winien odbywać się w dniu 3 Maja przegląd sportu naszego.

I. B.

KĄCIK LEKARZA SPORTOWEGO

NA DŁUG TLENOWY I W RÓWNOWADZE TLENOWEJ

Pojęcia o pracy w równowadze tlenowej i pracy na dług tlenowy musimy sobie dobrze uzmysłowić, gdyż będziemy się z tymi rzeczami stale spotykać w praktyce sportowej. Nie jest to trudne, gdy mamy do czynienia z ćwiczeniami typowymi, jak czyste ćwiczenia szybkościowe, a więc ćwiczenia **na dług tlenowy,** lub czysto wytrzymałościowe, czyli ćwiczenia **w równowadze tlenowej.**

Rozpatrzmy ćwiczenia szybkościowe. Jako przykład weźmy bieg 60 m. Szybkość, jaką na takim drobnym odcinku może zawodnik rozwinąć, wynosi około 30 km na godzinę. Wiemy, że niemożliwe jest szybkość taką utrzymać przez czas dłuższy; nawet dla najsilniejszych, jest to możliwe tylko na przestrzeniach do 400 m maksymalnie. Z badań fizjologicznych wiemy, że szybkość ta powoduje wyładowanie energii, nagromadzonej w ustroju, w ciągu bardzo krótkiego czasu i doprowadza do silnego zmęczenia wraz z silnym brakiem tchu; w mięśniach nagromadzają się wcale duże ilości kwasu mlekowego. Po ćwiczeniach w czasie odpoczynku musimy głębokimi i częstymi oddechami (zadyszka) doprowadzić do płuc i dalej rozprowadzić drogą krwi w całym ustroju konieczny tlen, by odbudować lub spalić kwas mlekowy, produkty spalenia wydzielić jako bezwodnik kwasu węglowego z płuc. W czasie intensyw-

nej szybkiej pracy zaciągamy dług tlenowy, a w czasie następującego tak **gwałtownie pożądanego odpoczynku** spłacamy ten dług. Oddech uspokaja się dopiero w kilka minut, nawet po 60 m biegu, który trwa tylko kilka sekund. Ma to poważne znaczenie dla racjonalnego prowadzenia ćwiczeń, między poszczególnymi biegami muszą być odpowiednie pauzy dla umożliwienia zupełnego powrotu do normy. Przy niecierpliwości młodzieży i jej — tak częstym — nadmiarze energii, zwłaszcza dla wysiłków krótkich, stanowi to nieraz niezbyt łatwe zadanie dla wychowawcy.

Jako przykład ćwiczenia w ścisłej równowadze weźmiemy jedno z najbardziej wartościowych ćwiczeń, bieg na przełaj z prowadzeniem. Ćwiczenie to, doskonałe dla juniorów o średnim i lepszym niż średnie wyrobieniu fizycznym, może objąć np. 3 km w terenie lekko pagórkowatym; tempo biegu jest stosunkowo wolne, zwykle około 4—4½ minuty na kilometr. Ponieważ — zwłaszcza na początku zaprawy — tempo to wydaje się chłopcom zbyt wolne, przeto konieczne jest prowadzenie biegu przez wytrawnego biegacza w równomiernym tempie; biegacza tego nie wolno wyprzedzać. Bieg taki jest typowym ćwiczeniem w równowadze tlenowej, zapotrzebowanie tlenu jest **w zupełności pokryte** przez głęboki i dość szybki oddech oraz przez intensywną działalność narządu krążenia na skutek tak przyśpieszenia tętna, jak i zwiększenia objętości wyrzutowej serca.

Tego rodzaju ćwiczenia „czyste" pod względem stosunku zapotrzebowania i pokrycia tlenu są jednak rzadkie, olbrzymia większość — to ćwiczenia kombinowane. Od razu na tym miejscu musimy przestrzec przed dopuszczeniem w okresie rozwojowym do spiętrzania się wpływu obu rodzajów ćwiczeń; wyjaśniamy to na przykładach powyżej przytaczanych. Bieg na przełaj, uprawiany w objaśniony już sposób, stanowi doskonałe ćwiczenie, wyrabiające w pierwszym rzędzie narządy krążenia, oddechowy i nerwowy w kierunku pogłębienia, usprawnienia ich koordynacji; ważną cechą jest też wyraźnie **stabilizujący** wpływ tych ćwiczeń, przeciwdziałający chwiejności równowagi układów nerwowego i tak od niego zależnego krążenia. Wystarczy jednak, żeby dyscyplina wśród biegaczy nie stała na wzorowym poziomie, żeby czy to w czasie biegu, czy też na dobiegu do mety (finiszu) doszło do walki o miejsce, — by obraz biegu zupełnie się zmienił; widzimy na twarzach grymas wysiłku krańcowego i zmęczenia, serca biją w szalonym tempie, oddech rwany, słyszalny na kilka kroków, często przypominający zanoszenie się płaczem. Zewnętrzne te cechy są dobrym wskaźnikiem złego stanu wewnętrznego. Organizm, obciążony pracą o równym natężeniu, w równowadze tlenowej, znosił ten miarowy i dość spokojny wysiłek dobrze; równowaga ta znika od razu, gdy do ćwiczenia dotychczasowego dodamy walkę czy dobieg podobny do biegu szybkościowego; wykonana tu praca dodatkowa jest pracą na dług tlenowy. W tym wypadku jednak ta dodatkowa praca odbywa się w znacznie gorszych warunkach, niż jeśli wypoczęty chłopak staje do biegu krótkiego; w organizmie brak już rezerw tlenowych, w pracujących mięśniach i w sercu powstaje ostry dług tlenowy, dalej potrzebne do pracy mięśniowej pobudki nerwowe muszą być silne. Tkanka mięśniowa, zwłaszcza mięsień sercowy, jest bardzo wrażliwa na brak tlenu, napięcie jej zmniejsza się, a serce się rozszerza. Najczęstsze to tło rozszerzenia serca w okresie rozwojowym.

Nie należy wyobrażać sobie, że niebezpieczeństwo to grozi tylko w biegach właśnie opisywanych. Biegi długie uchodzą, słusznie zresztą, za rzeczy trudne, nie są więc częste, lecz jak często widzimy chłopców-kolarzy, którzy w czasie długiej wycieczki kolarskiej biorą szybko wzniesienie naciskając mocno pedały. Dodatkowa praca pokonania wzniesienia — to właśnie taki **wysiłek na dług tlenowy na tle wysiłku wytrzymałościowego.** Drugim takim przykładem, również bardzo częstym, jest piłka nożna. Na skrzydle ataku gra chłopak zgrabny, szybki i zwinny, gra odbywa się na boisku o wymiarach przepisowych dla dorosłych; w wyniku chłopak ten biegnie z piłką lub po nią raz po raz pod bramkę przeciwnika i nie ma zupełnie czasu między jednym a drugim biegiem na odpoczynek, na odrobienie długu tlenowego i zaległości oddechowych, gdyż w pauzach wraca znowu biegiem w równowadze tlenowej na swoje miejsce w ataku na połowie boiska. Jeszcze łatwiej ma to miejsce w piłce ręcznej przy zgranej drużynie i szybkim podawaniu. Bardzo znaczna część **rozszerzeń mięśnia sercowego** u młodych piłkarzy powstała przez takie postępowanie; najniebezpieczniejsze są lata rozwoju płciowego i najbliższe następne, a więc zwykle okres szkoły średniej. Odpowiedź: „ćwiczeń takich nie mamy w programie" nie jest wystarczająca, gdyż chodzi o to, by chłopak nie miał ich w **swoim** programie. Niestety, ewentualność ta nie jest rzadka; wszędzie tam, gdzie szkoła nie daje chłopcu dostatecznej ilości ruchu oraz nie daje wskazówek dla ćwiczeń pozaszkolnych, nie umie nimi pokierować, tam grozi „dzika kopanina" bez nadzoru, miary i bez umiejętności, co powoduje ogromne zmęczenie typu powyżej opisywanego.

(Z podręcznika: Dybowski-Krawczyk, Wychowanie fizyczne w gimnazjum męskim).

JESZCZE O NISKIM STARCIE

Na łamach „Sportu Polskiego" trener PZLA p. Petkiewicz obalał w swoim czasie wywody moje, dotyczące niskiego startu. P. Petkiewicz uważał argumenty moje, tłumaczące taki a nie inny sposób startowania, za mało uzasadnione, **sam opierał się jednak, moim zdaniem, na mylnych częstokroć założeniach.** Zresztą wykorzystując pobyt p. P. w Poznaniu miałem sposobność z nim całą sprawę dokładnie omówić. Obecnie, w związku z nastaniem sezonu wiosennego, do sprawy tej, jako znów aktualnej, pozwolę sobie powrócić.

1) P. Petkiewicz twierdzi, że już od dość dawna biega się z bliskich dołków. Ja, mając na myśli stosunki polskie, twierdziłem inaczej. Bo rzeczywiście ten sposób startowania dopiero w ostatnim czasie zawodnicy nasi stosują.

2) P. P. posądza mnie o wypowiadanie tak nielogicznego twierdzenia, że same ugięcia nóg, a nie **wyprosty, decydują o szybkości początkowej.** Start wykonujemy przecież **z bezruchu** przez wyprostowanie **ugiętych** jednak kończyn dolnych. **Nie ruszymy się z miejsca,** jeżeli przed wyprostem nóg, **nie będzie ich ugięcia. A więc najpierw ugięcie — potem wyprost.** I dlatego w dalszym ciągu twierdzić będę, że właśnie **optymalne ugięcia** obydwu nóg po „gotów" pozwolą nam nie tylko na wykonanie odpowiednio **silnych wyprostów,** ale również na możliwie **szybkie ich następstwo po sobie.** Zresztą p. P., chociaż początkowo zwalcza moje twierdzenie, podkreślające znaczenie tego ugięcia nóg przed wyprostem — później sam zaznacza, że **musimy dla wyprostu nóg stworzyć optymalne warunki przez uprzednie ich ugięcie.**

3) W artykule moim zaznaczyłem, że **noga zakroczna nie powinna wykonywać pełnego wyprostu** — dlatego jest on siłowo słabszy, niż wyprost nogi przedniej. Gdyby bowiem wyprost ten był kompletny, obojętne czy zapoczątkowany z ugięcia 90⁰ czy 150⁰, **krok pierwszy byłby za długi.** Nadto **droga stopy,** a więc i czas przeniesienia jej i postawienia „pod środek ciężkości", w wypadku tym byłyby **nie krótsze, ale właśnie dłuższe.** Stopa po zupełnym wyprostowaniu nogi **dopiero po pewnym czasie** swej drogi **trafiła by** na punkt, z którego **już wcześniej** mogła by wyjść ku przodowi, gdyby ruch nogi rozpoczął się z pewnego ugięcia (120⁰—150⁰). A jasną jest rzeczą, że noga ugięta w kolanie i biodrze po „gotów" do 150⁰, podczas startu, jeżeli ma we właściwym stopniu pchnięcie w tułów wykonać,

musi się wyprostować. O tym, że noga zakroczna po „gotów" winna być ugięta pod kątem ok. 90⁰, pisał w jednym z numerów „Sportu Szkolnego" p. Skład, jeden z instruktorów CIWF-u, a więc — przypuszczam — osoba w tych sprawach kompetentna. Poglądy nasze pokrywają się więc w zupełności.

4) Rozwijając w dalszym ciągu omawianą sprawę, — sądzę, że **można mówić o większej ekonomii podczas wykonywania startu,** jeżeli zamiast wyprostowania nogi zakrocznej z ugięcia pod kątem ok. 150⁰ i tworzenia z niej **niepotrzebnie dłuższego wahadła** (dźwigni), odepchniemy się z tej nogi, **zmieniając tylko kąt jej ugięcia z ok. 90⁰ do ok. 130—150⁰.** Zdaje się, że **siła odepchnięcia będzie wówczas ta sama,** ale czas przeniesienia nogi do przodu, jak już zaznaczyłem, będzie z pewnością przy podanym przeze mnie sposobie krótszy, bo noga, nie wykonując całkowitego wyprostu, będzie **ugięta — wcześniej gotowa do przeniesienia.** Bo przecież, jeżeli pierwsze kroki biegacza mają być stosunkowo krótkie i szybko po sobie następować, i pozycja na starcie musi być tak dostosowana (a więc i dołki blisko siebie), by można było z niej **bezpośrednio do** takich kroków **przejść.** Przeniesienie nogi (wahadła) zakrocznej, jej zamach do I-go kroku ku przodowi, musi się rozpoczynać od ugięcia pod kątem mniejwięcej takim, jaki występuje podczas bezpośrednio następnych kroków „odbijających". **Długość kroków winna stopniowo wzrastać wraz ze zwiększającą się zamachowością, a ta na I-ym kroku nie może być większa, niż na II-gim, III-cim itd. Racjonalność i większą ekonomię startu** „strzałą" w porównaniu z innymi rodzajami startów, **wykazały niezbicie badania amerykańskie,** a p. Petkiewicz dla podkreślenia wartości tego rodzaju startu przytoczył nawet **liczby-dowody.**

5) A teraz kwestia przytoczonego przez p. P. rzekomo podstawowego prawa mechaniki, że „2 kości, połączone ze sobą stawem, tym będą prędzej i silniej się prostowały, im bardziej rozwarty będzie kąt, stanowiący to ich połączenie". Przede wszystkim **prawa o podobnym brzmieniu w ogóle w mechanice niema!** Następnie trzeba pamiętać, że wszystkie **prawa mechaniki ustalone** zostały **na postawie badań układów wyodrębnionych (izolowanych).** Stąd też **nie można ich w dokładnym brzmieniu stosować** do układów bardziej skomplikowanych (np. niski start). Strona mechaniczno-fizjologiczna ruchów występujących w l.-a. jest zaś tak skomplikowana, a poszczególne siły działają w tylu różnych kierunkach, z różną szybkością i z tak różnorodnym natężeniem, że **trzeba wielkiej oględności, by** w jakimś kierunku **nie popaść w przesadę. Najlepiej trzymać się zawsze zasady „złotego środka".** Chodzi bowiem o to, by **suma czy iloczyn** różnych **czynników,** mających wpływ na wynik, czy ruch wywołujących, a **często sprzecznych z sobą, była jako wypadkowa liczbowo czy kierunkowo optymalna** i najodpowiedniejsza. Najlepiej zresztą ilustruje to podany niżej przykład.

Praca nóg podczas startu ma nas szybko wyrzucić z dołków, **wyprost** więc nóg **musi być szybki.** By był szybki, **ugięcie** nóg po „gotów" **winno być bardzo małe** (może ok. 150⁰) bo „wyprost tym szybszy, im mniejsze było ugięcie". Ale, by masę o wadze np. 70 kg **z bezruchu** ruszyć z miejsca i nadać jej od razu znaczną szybkość, **wyprosty** nóg **muszą być** również **silne.** Napewno zbyt słabym i mało skutecznym będzie wyprost, o ile zapoczątkowany zostanie (prawie już z wyprostu) z ugięcia pod kątem tylko np. 150⁰ (rozwartego). I tu właśnie spotykamy pewną niezgodność. **Bo o ile szybkość wyprostu uwarunkowana jest ugięciem minimalnym, o tyle o sile tego wyprostu decyduje wprost przeciwnie ugięcie jak największe.** Podstawowe prawo fizjologii mówi, że „skurcz mięśnia wtedy jest najwydajniejszy i najsilniejszy, jeżeli rozpoczął się z największego rozkurczu". By jedno z drugim pogodzić, trzeba przyjąć zasadę że **„prawda leży zawsze w środku" i że optymalnym kątem ugięcia dla wyprostu i szybkiego i silnego będzie kąt** (mniejwięcej — zależy to od stosunku między siłą nóg, a wagą biegacza) **prosty.** I tak jest w rzeczywistości, nie tylko podczas wyprostu nogi zakrocznej, ale i wykrocznej. Noga zakroczna w chwili rozpoczęcia swej pracy, jest ugięta **pod kątem prostym — noga przednia** siłą rzeczy ma **ugięcie silniejsze** (ok. 70⁰). Podczas odepchnięcia się z nogi tylnej, które o ułamek sekundy **wyprzedza wyprost nogi wykrocznej** — noga wykroczna **automatycznie zmienia kąt swego ugięcia z ok. 70⁰ wzwyż.** Pierwsza faza jednak tej zmiany kąta (aż do 90⁰) nie posiada wybitniejszego wpływu na ruch, gdyż decydującą (siłowo) rolę spełnia w tej fazie noga tylna. Noga przednia dopiero **wtedy wykonuje „gros" pracy** przy wyjściu z dołków, kiedy ugięcie jej, spowodowane wcześniejszym (lecz niezupełnym) wyprostem nogi tylnej, **przekroczyło już kąt prosty.** To też np. podczas odbicia do skoku w dal, wzwyż czy trójskoku, gdzie chodzi i o szybkość tego wyprostu i o jego wielką siłę i trafienie również w „środek ciężkości", skoczek wykonuje wyprost nogi z uprzedniego ugięcia pod kątem nie 150⁰, lecz zbliżonym do kąta prostego. Tak samo i podczas przysiadu, jaki miotacz wykonuje przed pchnięciem, **noga pchnięcie rozpoczynająca jest nawet często ugięta jeszcze bardziej,** bo ciało jest obciążone (np. kulą). Tak samo i bokser (choć tu układ jest przestawiony), podczas „prostego" czy „podbródkowego", właśnie **dla nadania siły ciosowi swemu, wyprost ręki** poparty masą ciała **wyprowadza z ugięcia** przekraczającego częstokroć nawet kąt prosty (poniżej 90⁰).

6) P. Petkiewicz twierdzi, że „nie ma na starcie ruchów płynnych czy miękkich, są tylko ruchy zautomatyzowane", tzn. nie miękkie i nie płynne? Przede wszystkim, jeżeli podczas startu mamy **ruchy zautomatyzowane,** to one **już same przez się,** jako oparte na wielokrotnym powtarzaniu, **winny być względnie miękkie i płynne,** dzięki wprawie jaką zdobywamy. Inna rzecz, że ruchy nasze są tu niepełne, gdyż muszą być szybkie — skurcze poszczególnych partji mięśniowych nie rozpoczynają się z zupełnego rozkurcza, **nie ma pełnej zamachowości. Ale czy ruch szybki i mniej zamachowy musi być pozbawiony płynności i miękkości?** Przecież **po to się trenuje latami,** by **starty, wraz z pierwszymi** krokami **wykonywać miękko,** by do **perfekcji opanować ich koordynację; a tej bez miękkości nie można sobie wyobrazić! Daleko łatwiej można przyśpieszyć bieg,** jeżeli się go rozpoczęło miękko i płynnie, niż „na żyłę". Taki Owens z dołków wybiegał zawsze luźno, ale mógł też stopniowo bieg swój przyśpieszać — przeciwnie Yoshioki (Japonia), który całą siłę ładował w start, po 60-ce „nie było widać". Właśnie **opanowanie startu swobodnego jest jednym z atutów,** których nie posiada „biegacz początkujący z niedołężnymi ruchami na starcie". Jeżeli chcemy rozwinąć wielką szybkość i ją później nie tylko kontynuować, ale nawet zwiększać, musimy **w start włożyć powien nakład, pewne optimum siły.** Przy tym trzeba widzieć, że można (i powinno się umieć) wykonać nawet znaczną pracę przy małym nakładzie sił — to zależy od stopnia opanowania tej pracy, od treningu. Im dłużej i racjonalniej będziemy start ćwiczyć, tym swobodniej, tym bardziej miękko i o tyle z lepszą koordynacją będziemy go wykonywać. **Zyska on nawet wtedy na szybkości.**

W czasie swych kilkuletnich startów miałem możność częstokroć stwierdzić następującą zależność: sprinterzy o mniejszej wadze przeważnie mają doskonały start, ale gorszą „końcówkę". Przeciwnie zawodnicy o większej wadze, silniejszej budowie ciała, start mają przeważnie słabszy, bo trudniej im się rozpędzić. Ale gdy już maksymalną szybkość uzyskają, przez dłuższy czas, niż pierwsi, potrafią ją utrzymać, bo większą liczbowo przedstawiają energię.

7) Wreszcie sprawa badań „reakcji startu" przeprowadzonych w Ameryce. Badania powyższe dotyczyły **tylko startu samego, a nie były wykonywane łącznie z biegiem.** Start o takim czy innym ułożeniu tułowia może być dobry lub zły, ale trzeba **zbadać jego zastosowanie w stosunku do biegu,** który trzeba kontynuować i tempo jego przyśpieszać. Trzeba by przeprowadzić masę badań startów łącznie z biegiem choćby na 20—30 m, zmierzyć czasy na wszystkie rodzaje ułożenia tułowia, uwzględniwszy poprzednio optymalną odległość dołków między sobą dla każdego badanego indywidualnie oraz odległość

tych dołków od linii startowej. Wówczas dopiero mielibyśmy materiał, który by można było wykorzystać dla celów praktycznych. Że ułożenie bioder o 30⁰ powyżej barków dało najszybsze wyjście z dołków, wcale nie trzeba się dziwić. Po prostu **większa tendencja upadku** zrobiła tu swoje — trzeba było szybciej z dołków wychodzić, by nie upaść. Niech jednak dwu idealnie pod każdym względem równych sprinterów wykona po jednym starcie: I. o biodrach 30⁰ wyżej wzniesionych niż barki, a II. — o poziomym ułożeniu tułowia (noga tylna ok. 90⁰), na pewno okaże się, że **pierwszy walczyć będzie o równowagę i przypuszczalnie wykona jeden krok za długi,** co go przedwcześnie wyprostuje—drugi wyjdzie lekko na czoło, gdyż w chwili startu **posiadał tułów pochylony pod kątem bardziej zbliżonym do kąta, pod którym pójdzie wyprost nóg po „linii środka ciężkości"** podczas pierwszych kroków. Pierwszy z nich będzie musiał wykonać **dodatkową pracę mięśni grzbietu i pośladkowego wielkiego, by poderwać tułów** — drugi przejdzie do biegu **prawie bezpośrednio.**

Karol Hoffmann.

JAN O. RZUTOWSKI. 11

BILL PATRICK

Po oficjalnym bankiecie, na którym nowi mistrzowie Polski otrzymali piękne medale, kierownik sekcji „Rekordu" p. Koch wziął Antka pod rękę:

— Całe szczęście, że się to nudziarstwo już skończyło. Winem owocowym nam chcieli zaimponować! Takim mołojcom, jak ty, nie tym się przemówi do przekonania, no nie? Teraz dopiero będzie zabawa, o-ho!

— Przecież pociąg odchodzi o 23.50...

— Też frajer! O 7 rano mamy pośpieszny, tym pojedziemy; do tego czasu pęknie butelczyna nie jedna. Tytuł mistrza trzeba przecie uczciwie, po staropolsku oblać! Do „Alkazaru" pójdziemy, tam są wygodne gabinety... a przed tym przejdziemy się po deptaku... któż by pił bez odpowiedniego towarzystwa.

— Brunetki i blondynki – zaintonował, okropnie fałszując.

— Dobra jest, — uśmiechnął się Patyk. — Tylko... jak to będzie z rachunkiem? Bo ja...

— Głuptas, kto mówi, żebyś płacił? Klub się przecie poczuwa...

— Jabym wolał dostać na rękę. Bo tak — jutro rano mi nic z całego tego mistrzostwa nie zostanie, oprócz kociokwiku. A to troszkę za mało, moim zdaniem.

— Takie buty! W tamtym twoim klubie robotniczym nic by ci przecie nie dali.

— Dlatego przyszedłem do was. Jak mi tu nie będzie dobrze, pójdę gdzie indziej. Na mistrza Polski amatorzy się znajdą. Podczas bankietu już rozmawiałem...

Koch spojrzał nań niespokojnie:

— Dobrze, to ja ci postawię... tylko podpisz tu kwit, dwa kwity.

Patyk spojrzał.

„Za kąpiele i masaże podczas zaprawy do mistrzostw — 98 złotych", „Koszta przejazdu wagonem sypialnym"...

— Dostaniesz na rękę te 98...

— A tamto? Przecież sypialnym nie jechałem!

— Ręka rękę myje, mówi stare przysłowie... To właśnie pójdzie na lumpkę!

— Aha. No cóż, trudno. Daj pan pióro.

•

„Clou wieczoru — tak głosiły wzmianki reklamowe w gazetach — stanowić będzie spotkanie pomiędzy asem atutowym drużyny polskiej, Patykiem, a mistrzem Europy Gerardem. Po świetnych triumfach, uzyskanych w ciągu ubiegłego roku, mistrz Polski wysunął się na czoło pięściarzy amatorskich starego kontynentu. Pozostał jeden tylko rywal, nie uznający dotąd supremacji Polaka — i to właśnie Gerard. Spotkanie dzisiejsze rozstrzygnie, kto jest najlepszy z najlepszych. Publiczność śledzić będzie z zapartym tchem fascynujące zmagania dwuch tytanów ringu. Jak głoszą wieści z za kulis, Patyk znajduje się w rewelacyjnej formie, toteż oczekiwać wolno, że i dziś, jak już tyle razy, barwy polskie zawdzięczać mu będą wspaniałe, epokowe zwycięstwo".

Podczas gdy przy kasach ludzie się formalnie dusili, Antek siedział w szatni w nastroju dość chmurnym. Koch chodził nerwowo tam i nazad.

— Zrozum, że więcej nie sposób. Podatek, wynajem sali, obsługa, światło, reklama. Oni zagwarantowali sobie kontraktem minimum. Przecież nie możemy dołożyć!

— Powiedziałem wyraźnie: nie dostanę zaraz jeszcze tej setki — jestem chory i nie walczę. Rób co chcesz!

— To szantaż!

— To tylko: nie dawać się nabijać w karafkę. Chcecie zarobić moim kosztem.

— Jego kosztem! Czym byś był bez nas? Cegły byś nosił...

— Moglibyście sprowadzić takie drużyny, mieć raz po raz pełną do ostatniego miejsca widownię, gdyby nie ja?

— Przesada. Nie jednego mistrza zrobiłem i skończyłem, mój drogi. Tłum to tak: nie będziesz ty, to będzie inny! Zniknij na rok, nie: na trzy miesiące — i już miejsce twoje zajmie nowe bożyszcze. Więc, rozumiesz, ja mogę ci tak samo zagrozić: zdyskwalifikuję cię, i zobaczymy, kto więcej straci, jeśli przestaniesz na pewien czas ukazywać się na ringu. Jeśli nie pojedziesz na mistrzostwa Europy.

Antek się długo namyślał. Później rzekł pojednawczo:

— O co właściwie mamy się kłócić! Czy to twoje pieniądze?

— To już moja rzecz czyje. W każdym razie twoje nie będą.

— Więc propozycja: pół na pół!

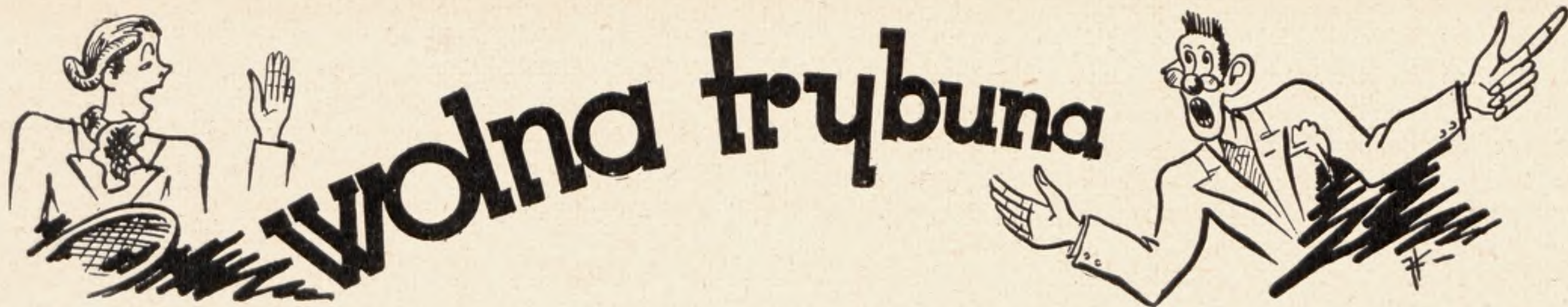
— Ani grosza. Wyciągnąłeś już tyle, że aż wstyd. Rachunki, w które nikt nie uwierzy; trzeba zachowywać choćby pozory jakiejś przyzwoitości...

— Kiedy naprawdę koniecznie potrzebuję. Obiecałem Wandzi balowe pantofle...

— Masz dwudziestaka i szluss.

— Niech już będzie!

(C. d. n.).



ŻYCIE, FORMY I TREŚĆ

IV. DEMOKRACJA KIEROWANA

W sytuacji, jaka obecnie się wytworzyła, jedno jest pewne: konieczność szybkiej reformy.

Mamy tu dwie alternatywy: albo wprowadzimy system zapożyczony i już wypróbowany, albo stworzymy system własny dostosowany do naszych warunków lokalnych

Doświadczenie (z innych dziedzin życia społecznego) wskazuje, że raczej druga alternatywa winna być uwzględniona.

Jedyny system, który dał szybkie i dodatnie rezultaty — to system „führerów". W obecnych naszych warunkach jest on jednak nie do przyjęcia, gdyż nie posiadamy ludzi dostatecznie przygotowanych do objęcia tych stanowisk, a przede wszystkim do przyjęcia na się odpowiedzialności za kierowanie poszczególnymi gałęziami sportu.

Parlamentaryzm nie wychował ludzi czynu. Atmosfera decyzji zbiorowej i fikcja odpowiedzialności kolegialnej wytworzyła typ człowieka uchylającego się od jakiejkolwiek odpowiedzialności osobistej, zasłaniającego się wolą większości, unikającego ryzyka, stroniącego od sytuacji wyraźnych i jasnych.

Dzisiaj, gdy okres parlamentaryzmu dobiega końca, znaleźliśmy się w sytuacji pozornie bez wyjścia. Pozornie, gdyż sytuacje „bezwyjściowe" nie istnieją.

Okres, w jakim obecnie się znajdujemy, należy uznać za przejściowy i wobec tego zastosować takie zmiany, które pozwoliły by na przetrwanie do czasu wprowadzenia nowego ustroju bez konieczności przeżywania gwałtownych zmian, a tym samym uniknięcia ostrego kryzysu.

Stajemy zatem wobec zagadnienia: jak należy przeprowadzić reformę i jaką formę struktury organizacyjnej przyjąć na okres przejściowy. Z uwagi na przejściowy charakter reformy i na jej cel zasadniczy, jakim jest przygotowanie jednostek do zadań kierowniczych, powinna ona być czymś pośrednim — stanowiącym logiczne ogniwo wiążące dotychczasową i przyszłą formę ustroju.

Przyjmijmy więc, że tą przejściową formą struktury organizacyjnej będzie demokracja kierowana. Sam termin, jak z brzmienia jego wynika, nie jest zbyt szczęśliwy; nie należy się tym jednak zbytnio zrażać, gdyż nazwa w tym wypadku drugorzędne posiada znaczenie.

Jeżeli zatem przyjmiemy, że do zasadniczych zadań Związku sportowego należy: a) kierownictwo całokształtem spraw związanych z uprawianiem przez należące do związku towarzystwa pewnej gałęzi sportu, b) szkolenie instruktorów, c) szkolenie sędziów, d) szkolenie i wychowanie przyszłych działaczy sportowych — to musimy również przyjąć, że związek winien być władzą dla zrzeszonych w nim towarzystw.

Wobec powyższego związek jako władza musi posiadać odpowiedni zakres kompetencji, swobodę działania oraz egzekutywę w rozmiarach zapewniających skuteczność działań.

Celem zapewnienia należytej swobody działania zarządowi związku, należy odrzucić stanowczo ten balast, jakim jest odpowiedzialność (zresztą fikcyjna) poszczególnych członków zarządu wobec walnego zebrania, co wyraziło by się w formie wyborów jedynie kapitana sportowego i prezesa, który dobierał by sobie pozostałych członków zarządu i byłby odpowiedzialny za ich pracę w zarządzie. Po dokonanym wyborze prezes podawał by do wiadomości walnego zebrania listę całego zarządu.

Ten system wyborów ma kolosalną przewagę nad dotychczasowym, gdyż faktyczna odpowiedzialność jednej osoby, a nie całego ciała zbiorowego, z jednej strony zmusza prezesa do starannego doboru współpracowników, z drugiej zaś daje mu w stosunku do nich całkowicie wolną rękę. Raz na zawsze odpada zmora konfliktów i przesileń, gdyż ewentualny zatarg, w najgorszym razie, skończyłby się dymisją członka zarządu i powołaniem innego człowieka na opróżnione stanowisko, nie wywierając żadnego wpływu na tok pracy w zarządzie. Cały zarząd powinien składać się z siedmiu osób: prezesa, trzech wiceprezesów, sekretarza, skarbnika i kapitana sportowego.

Wiceprezesi stoją na czele trzech komisji: organizacyjnej, sportowej i spraw sędziowskich. Są oni odpowiedzialni za całokształt i efekt prac w tych komisjach, do których kooptują sobie członków według swego uznania.

W ten sposób na zarządzie, poza normalną pracą, ciąży jeszcze obowiązek wychowywania działaczy sportowych. Sekretarz kieruje biurem związku, skarbnik kieruje gospodarką i sprawuje pieczę nad finansami, dokonywując wydatków w granicach budżetu. Wydatki nieprzewidziane budżetem wymagają specjalnych uchwał zarządu.

Specjalnego omówienia wymaga stanowisko kapitana sportowego. Właściwie należało by skończyć z dotychczasową jego rolą, ponieważ w niektórych związkach nie jest ona należycie sprecyzowana i albo robi z kapitana sportowego szarą eminencję, kierującą całym związkiem z ukrycia, albo stawia go w sytuacji szarego pionka bez żadnego znaczenia.

Stanowisko kapitana należało by właściwie zastąpić stanowiskiem kierownika technicznego związku, który, nie będąc zaabsorbowany ani organizacyjnymi, ani finansowymi, ani administracyjnymi sprawami związku, byłby odpowiedzialny za przeprowadzenie mistrzostw i przygotowanie reprezentacji oraz posiadałby w tym względzie absolutną władzę i szeroki zakres kompetencji. Kierownik techniczny winien być jedyną osobą

wybieraną na okres czterech lat w pierwszym roku po olimpiadzie.

W ten sposób prezes ponosił by odpowiedzialność za całokształt prac zarządu, wyłączając prace należące do wyłącznej kompetencji kierownika technicznego związku, z tym zastrzeżeniem, że skarbnik, poza odpowiedzialnością wobec prezesa, ponosiłby osobistą odpowiedzialność za przyjęte na się obowiązki jeszcze wobec walnego zebrania.

Stosunek wzajemny członków zarządu winien być oparty na zasadzie hierarchii. Wszyscy członkowie zarządu podlegali by prezesowi. Kierownik techniczny jedynie w zakresie powierzonych mu czynności posiadałby władzę dyskrecjonalną, w innych sprawach, jako członek zarządu, również podlegał by prezesowi. Ze swych czynności składał by on corocznie sprawozdanie na walnym zgromadzeniu. Posiadałby prawo udziału w posiedzeniach zarządu z głosem stanowczym, jednak bez obowiązku obecności na wszystkich zebraniach.

Prezes powinien posiadać prawo kooptacji na wszystkie wolne stanowiska w zarządzie, za wyjątkiem stanowiska kierownika technicznego. W razie zwolnienia stanowiska kierownika technicznego przed upływem jego czteroletniej kadencji, nowego kierownika technicznego kooptował by zarząd na okres czasu do najbliższego walnego zebrania.

W tych warunkach, mając większą swobodę działania i szerszy zakres kompetencji w poszczególnych resortach, zarząd związku, wolny od zmory ewentualnego przesilenia, stał by się naprawdę organem wykonawczym, a nie ciężkim i bezsilnym ciałem zbiorowym o najlepszych nieraz chęciach, lecz woli sparaliżowanej wadami natury organicznej.

Nakoniec jeszcze jedna sprawa. W ostatnich czasach coraz częściej spotykamy się ze zdaniem, że państwo zbyt mało daje na sport. Przytacza się szereg argumentów w postaci cyfr ilustrujących pomoc państwową dla sportu w innych krajach, zapomina się jednak o tym, że użytkowanie pieniądza, jako środka do osiągnięcia celu, w tamtych, za przykład stawianych, państwach, jest ściśle kontrolowane i dzięki tej właśnie kontroli cel swój osiąga.

W naszych warunkach nawet te skromne dotacje, jakie sport od P.U.W.F. otrzymuje, służą częściowo do pokrywania wydatków wegetacyjnych związków sportowych, co analiza budżetów i bilansów rocznych związków sportowych niezbicie potwierdza.

Jeżeli zatem pragniemy i żądamy od państwa o wiele większej pomocy materialnej, to musimy zgodzić się nie tylko na zaostrzenie kontroli nad wydatkowaniem każdego grosza, ale i na całkowitą i ścisłą realizację planu pracy wytyczonego przez państwo.

Sport w dzisiejszych warunkach musi pracować dla celów państwowych i jako czynnik wychowawczy i jako środek propagandy zewnętrznej. Dzisiejszy stan naszego sportu jest sygnałem ostrzegawczym. Jeżeli sami nie znajdziemy środka, który by radykalnie dalszemu rozkładowi zapobiegł, jeżeli nie zaradzimy złu — państwo zmuszone będzie samo wkroczyć, aby przywrócić zachwianą równowagę.

J. B.

WALNE ZGROMADZENIE Z. P. Z. S.

W niedzielę 24 b. m. odbyło się w Ministerstwie Komunikacji doroczne walne zebranie ZPZS. Pod sprężystym przewodnictwem min. Ulrycha delegaci w ciągu stosunkowo krótkiego czasu wyczerpali dość obfity porządek dzienny. Po zagajeniu przewodniczącego, krótkim oświadczeniu Dyrektora PUWF i PW gen. Sawickiego, deklarującego chęć współpracy z ZZ oraz przemówieniu prezesa Zw. Dziennikarzy Sportowych RP red. Sikorskiego, głos zabrał płk. Glabisz, obrazując prace zarządu w ciągu ubiegłej kadencji. Po udzieleniu ustępującym władzom absolutorium, dokonano uzupełniających wyborów, w wyniku których zarząd ukonstytuował się w składzie następującym: prezes min. Ulrych, wiceprezesi płk. Glabisz, płk. Kiliński i inż. Loth, sekretarz insp. Foryś, skarbnik mjr Świątek, członkowie ppłk. Żołędziowski, inż. Kuchar, dyr. Gędziorowski, ppłk. Gebel, płk. Barzykowski, płk. Künstler, płk. Steifer, mjr. Kierkowski, prof. Weyrauch, inż. Grabowski, dr Orłowicz, dyr. Szlachciak, p. Konopacka-Matuszewska. Do komisji rewizyjnej weszli radca Geib, mjr Szkolnikowski i inż. Przeworski.

Najistotniejszym punktem porządku dziennego było uchwalenie wniosków, wysuniętych bądź przez zarząd, bądź przez poszczególne związki. Podajemy w streszczeniu najważniejsze z nich:

Walne zgromadzenie wezwało polskie związki sportowe, by zarządziły w okresie do 30 czerwca b. r. i przeprowadziły w ciągu roku bieżącego dostosowanie statutów, względnie regulaminów swych związków okręgowych do swoich nowych statutów, oraz by odpisy przesłały do wiadomości zarządu ZZ.

Walne zgromadzenie poleciło wydanie potrzebnych zarządzeń, aby wszystkie kluby zrzeszone w związkach w ciągu lat 1938 i 1939 dostosowały swe statuty do ustawy o stowarzyszeniach z r. 1932 oraz do nowych statutów polskich związków sportowych. Dla klubów ogólnosportowych należących do więcej niż jednego związku zarząd ZZ wyda odpowiednie zarządzenia w okresie do 1 października. Dla klubów reprezentujących tylko jeden dział sportu odpowiednie zarządzenie wydać winien w tym samym okresie zainteresowany związek. Kluby winny przeprowadzić rewizję swych statutów w okresie do 31 grudnia 1939 r. a to pod rygorem sankcji. Jako punkt wyjścia należy uważać „statut wzorowy dla klubów sportowych", wydany w 1933 r. przez zarząd w oparciu o nową ustawę o stowarzyszeniach.

Walne zgromadzenie wezwało zarząd ZZ i związki sportowe do wydania potrzebnych zarządzeń, aby w ciągu lat 1938 i 1939 sekcje sportowe tak klubów sportowych, jak i stowarzyszeń niesportowych, zrzeszone w polskich związkach sportowych, były oparte na jednolitych regulaminach, z dopuszczeniem pewnych modyfikacji dla rozmaitych działów sportu. W regulaminie tym należy stwierdzić podporządkowanie się tychże sekcji i odpowiedzialnych za nie prawnie stowarzyszeń, przepisom obowiązującym zrzeszenia sportowe należące do związków. Regulamin sekcji oprze się na regulaminie wzorowym sekcji sportowych, który opracuje zarząd ZZ do dn. 1 października 1938 r., jako dodatek do statutu wzorowego dla klubów sportowych.

Stwierdzono palącą potrzebę powiększenia stadionu WP w Warszawie, wybudowania w Warszawie hali sportowej, toru kolarskiego, sztucznego lodowiska, żużlowego toru motocyklowego, toru regatowego i upoważniono zarz. ZZ do kontynuowania odpowiednich starań. Stwierdzono również potrzebę budowy domu sportowego, w którym mogły by znaleźć pomieszczenie obok ZZ wszystkie polskie związki sportowe i polecono zarządowi ZZ wszczęcie starań w tej sprawie.

Walne zgromadzenie ZZ, stwierdzając niedostateczność dotychczasowego usportowienia młodzieży szkolnej, z radością przyjęło do wiadomości odnośne uchwały Rady Naukowej WF oraz nowy program nauczania wprowadzony przez Min. WR i OP, niemniej wezwało zarząd do kontynuowania starań o jeszcze większe usportowienie młodzieży szkolnej.

Uznano za wskazane, by granice związków okręgowych pokrywały się w zasadzie z granicami DOK i wezwano zarząd ZZ do przeprowadzenia tej unifikacji tam, gdzie to jest możliwe, pozostawiając mu swobodę wyznaczenia terminu i zasięgu zmian w porozumieniu z zainteresowanymi związkami.

Polecono zarządowi ZZ poczynienie starań o zwolnienie imprez sportowych, organizowanych przez związki i kluby, od wszelkich ciężarów podatkowych, względnie uzyskanie, by pewien procent od sumy otrzymywanej przez magistraty względnie Fundusz Pracy z imprez przeznaczony był na inwestycje sportowe.

Wezwano związki sportowe do zaprowadzenia jak najdalej idących oszczędności w wydatkach administracyjnych, celem uzyskania jak największych kwot na cele wyszkoleniowe.

Wezwano związki sportowe do przeprowadzenia jeszcze silniejszej propagandy, mającej na celu złączenie w swych ramach wszystkich komórek, uprawiających daną dziedzinę sportu, tj. przyciąganie do związków klubów dzikich oraz sekcji sportowych niesportowych organizacji.

Uchwalono przyznać bezpłatny wstęp na wszelkie imprezy sportowe zdobywcom medali olimpijskich.

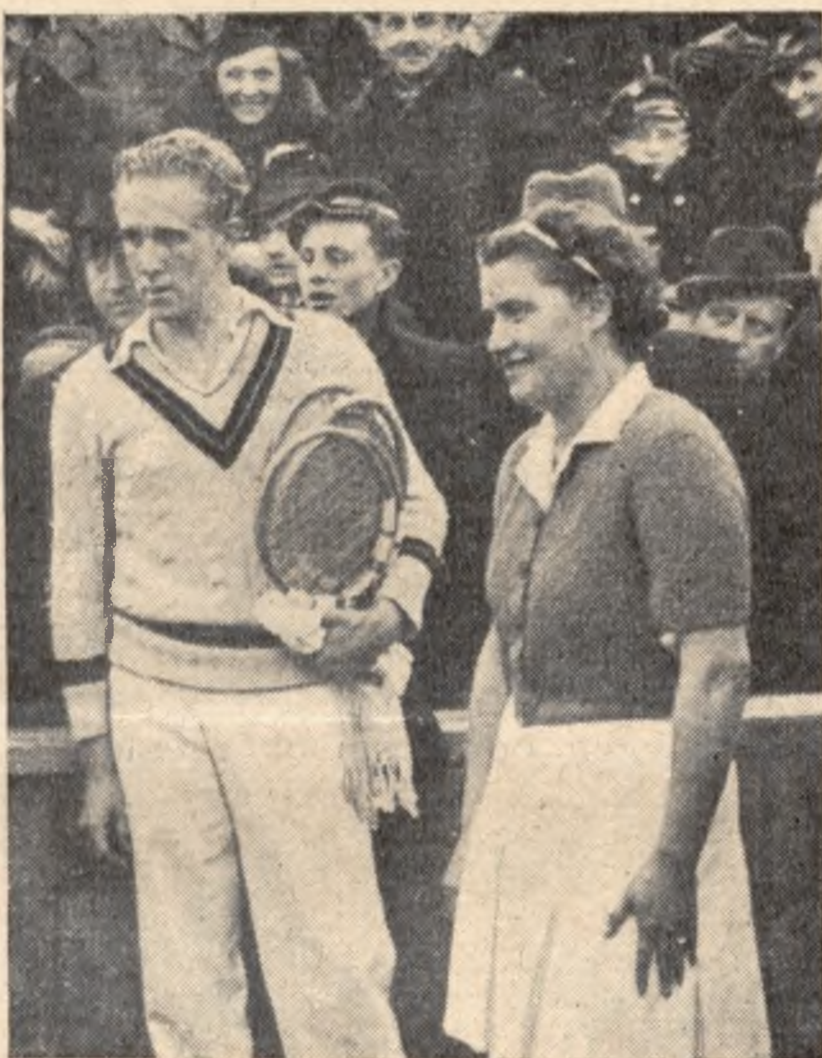
Uważając zaprawę gimnastyczno-sportową za podstawową dla wszelkich działów sportu — wyrażono dezyderat, aby związki położyły nacisk na jej prowadzenie.

Wezwano zarząd ZZ do poczynienia starań, aby związki sportowe uzyskały większą pomoc od państwa, wreszcie wyrażono dezyderat, aby PUWF i PW uznał sport za czynnik pierwszorzędnego znaczenia dla rozwoju kultury fizycznej i zapewnienia obronności państwa.

Na zakończenie zebrania zarząd ZZ zakomunikował, iż przyznał doroczny dyplom dla najwszechstronniejszego klubu KS Pogoń Lwów, a dyplomy dla najlepszych klubów w poszczególnych dziedzinach sportu AZS Poznań (lekka atletyka), AKS Chorzów (piłka nożna), KS Warta (boks), BTW (wioślarstwo), WTC (kolarstwo), KS Unia Poznań (pływanie), PTT (narciarstwo), TM i KZK (jeździectwo), AZS Warszawa (piłka ręczna), KS Kadra Rembertów (strzelectwo), Śl. T. Łyżw. (łyżwiarstwo), KS Lechia (kajakarstwo), RKS Boruta (łucznictwo).

J.

TYDZIEŃ PO TYGODNIU



Jędrzejowska i Baworowski.

Pierwszy w tym sezonie międzynarodowy mecz tenisowy z Niemcami zakończył się wysokim zwycięstwem Polski w stosunku 6:1.

Drużyna niemiecka bez Cramma i Henkla okazała się zupełnie słaba. Młodym graczom niemieckim daleko jeszcze do ich klasy, poza tym byli wyraźnie bez formy. Jedyny punkt dla swoich barw zdobyli Niemcy w grze podwójnej, przy czym para polska była o włos od zwycięstwa.

Wyniki techniczne były następujące:

Tłoczyński — Goepfert 9:7, 6:4, 6:1. Po zaciętej walce w pierwszym secie, w dwóch pozostałych Tłoczyński górował bezapelacyjnie nad efektownie, ale nieregularnie grającym Niemcem.

Hebda — Dettmer 6:2, 6:3, 6:2. Znajdujący się już w dobrej formie Hebda wygrał bez trudu z wyraźnie niedotrenowanym Dettmerem.

Goepfert, Beuthner—Baworowski, Spychała 6:2, 6:4, 5:7, 0:6, 7:5. Jedyne zwycięstwo Niemców nad niezgraną parą polską. Niemcy, którzy już w 3-cim secie mieli meczbola, z trudem wygrali po niesłychanie zaciętej i dramatycznej walce, przy czym Polakom w 5-ym secie tylko 2 piłki brakowały do zwycięstwa.

Jędrzejowska, Baworowski — Enger, Dettmer 6:3, 6:2. Łatwe zwycięstwo pary polskiej, w której wyróżniła się Jędrzejowska.

Hebda — Goepfert 9:7, 8:6, 2:6, 6:3. Regularniejszy Hebda miał ciężką przeprawę z poprawiającym się z meczu na mecz Niemcem.



Banaś — mistrz Polski we florecie.

Jędrzejowska — Enger 6:4, 6:0. Początkowo Jędrzejowska psuje dużo i Enger prowadzi 3:1. Polka wpada jednak w uderzenie i wygrywa z łatwością.

Tłoczyński — Dettmer 7:5, 6:3, 6:3.



Ruch — Polonia. Pod bramką Polonii.



Na trasie biegu sztafetowego Raszyn — Warszawa.

Również i Dettmer grał w niedzielę o wiele lepiej, ale Tłoczyński grał b. starannie i ambitnie i nie oddał ani jednego seta.

●

W Łodzi rozegrane zostały finały indywidualnych bokserskich mistrzostw Polski

W wadze muszej mistrzostwo zdobył **Jasiński** (Śl.), wygrywając niezbyt zasłużenie z Rundsteinem (W.).

W koguciej **Koziołek** (P) wygrał zdecydowanie ze Szreiterem.

W piórkowej **Czortek** (W) pokonał po zaciętej walce Chrostka (Kr.).

W lekkiej **Kowalski** (W) po doskonałej walce pokonał Vogta (P).

W półśredniej **Janczak** (W) wygrał po emocjonującej walce z Jareckim (P).

W wadze średniej **Pisarski** (Ł) już w I r. zmusił Michniewicza (Lw.) do poddania się.

W półciężkiej **Karolak** (Pom.) po żywej walce pokonał nieznacznie Pietrzaka (Ł).

W wadze ciężkiej **Piłat** (Śl.) miał bardzo ciężką przeprawę z Dorobą (W); wygrał nieznacznie na punkty.

Same zawody miały b. burzliwy przebieg. Szereg mylnych i wręcz sprzecznych z przebiegiem walk orzeczeń sędziowskich wywołał ostrą reakcję publiczności i kilkugodzinną przerwę w zawodach.

●

Rozegrane w Warszawie dwudniowe **szermiercze mistrzostwa Polski** stały na b. wysokim poziomie.

Mistrzem we florecie został **Banaś** przed Mirowskim i Koemmerem.

W szpadzie po zaciętych walkach wygrał niespodziewanie **Zaczyk** przed Kamalą i Karwickim.

W szabli wreszcie po raz trzeci z rzędu wygrał mjr. **Segda** przed Kamalą i Zaczykiem.

●

Kolarski bieg na przełaj o mistrzostwo Polski, rozegrany w Bydgoszczy, zakończył się zwycięstwem **Napierały** (Syrena W-wa) przed Wrzesińskim (KPW Warszawa) i Borowskim (Lauda).

●

Niedzielne mecze ligowe przyniosły następujące wyniki:

Cracovia — Warta 5:2 (4:1). Cracovia grała b. ambitnie. W Warcie zawiodła obrona i niezdecydowany atak. Bramki dla Cracovii — Skalski i Góra po 2, Korbas 1; dla Warty Gendera i samobójcza.

AKS — Warszawianka 3:0 (1:0). Ciekawe i w żywym tempie prowadzone zawody. W Warszawiance, która do ostatniej chwili prowadziła grę otwartą, zawiódł atak, który z kolei w AKS-ie był najlepszą częścią drużyny. Bramki strzelili Piontek, Wostal i Pytel.

Ruch — Polonia 3:0 (1:0). Zasłużone zwycięstwo Ruchu nad osłabioną brakiem Nytza i Kisielińskiego Polonią, która tylko w I połowie była równorzędnym przeciwnikiem. Gra ostra i brutalna, doprowadziła do szeregu kontuzji i wypadków.

Bramki strzelili Wilimowski (2) i Peterek.

Pogoń — Śmigły 1:0 (1:0). Pierwszy **mecz** ligowy w Wilnie wywołał tak duże zainteresowanie, że na boisku Śmigłego **zabrakło miejsc!** Drużyna lwowska grała stosunkowo słabo, była jednak lepsza technicznie i taktycznie. Najlepszym graczem był Wasiewicz w pomocy. Jedyną bramkę strzelił Kraus.

ŁKS — Wisła 0:0. Drużyna łódzka zagrała niespodziewanie dobrze, mimo, że połowę meczu grała w 10-kę. Przebieg gry ciekawy, ze względu na dużą ilość sytuacji podbramkowych i szybkie tempo.

W tabeli ligowej prowadzi Ruch (2 zw. 4 pkt.) przed Pogonią (2 zw. 4 pkt.) AKS-em, Cracovią, Wartą, Warszawianką, Wisłą, ŁKS-em, Śmigłym i Polonią.

Doroczny bieg sztafetowy Polskiego Radia na trasie Raszyn — Warszawa wygrała drużyna **Warszawianki w** 1:4:15,4 sek. przed Polonią 1:05:53,4 sek. i Syreną. Ogółem w biegu brało udział około 400 zawodników.

●

W Tallinie, w pierwszym dniu zapaśniczych mistrzostw Europy, zawodnicy polscy ponieśli 2 porażki. **Świętosławski** przegrał w 12. min. ze Szwedem Swensonem, a w półśredniej **Szajewski** z Turkiem Arikana w 11 min.

●

Fiałka startował w niedzielę w Berlinie w dorocznym biegu ulicznym.

Niestety, Fiałka w czasie biegu odparzył sobie nogę i zajął zaledwie 10. miejsce.

Pierwsze trzy miejsca zajęli Włosi: **Lippi** (1:24:11 sek.), de Florentis i Belbusso.

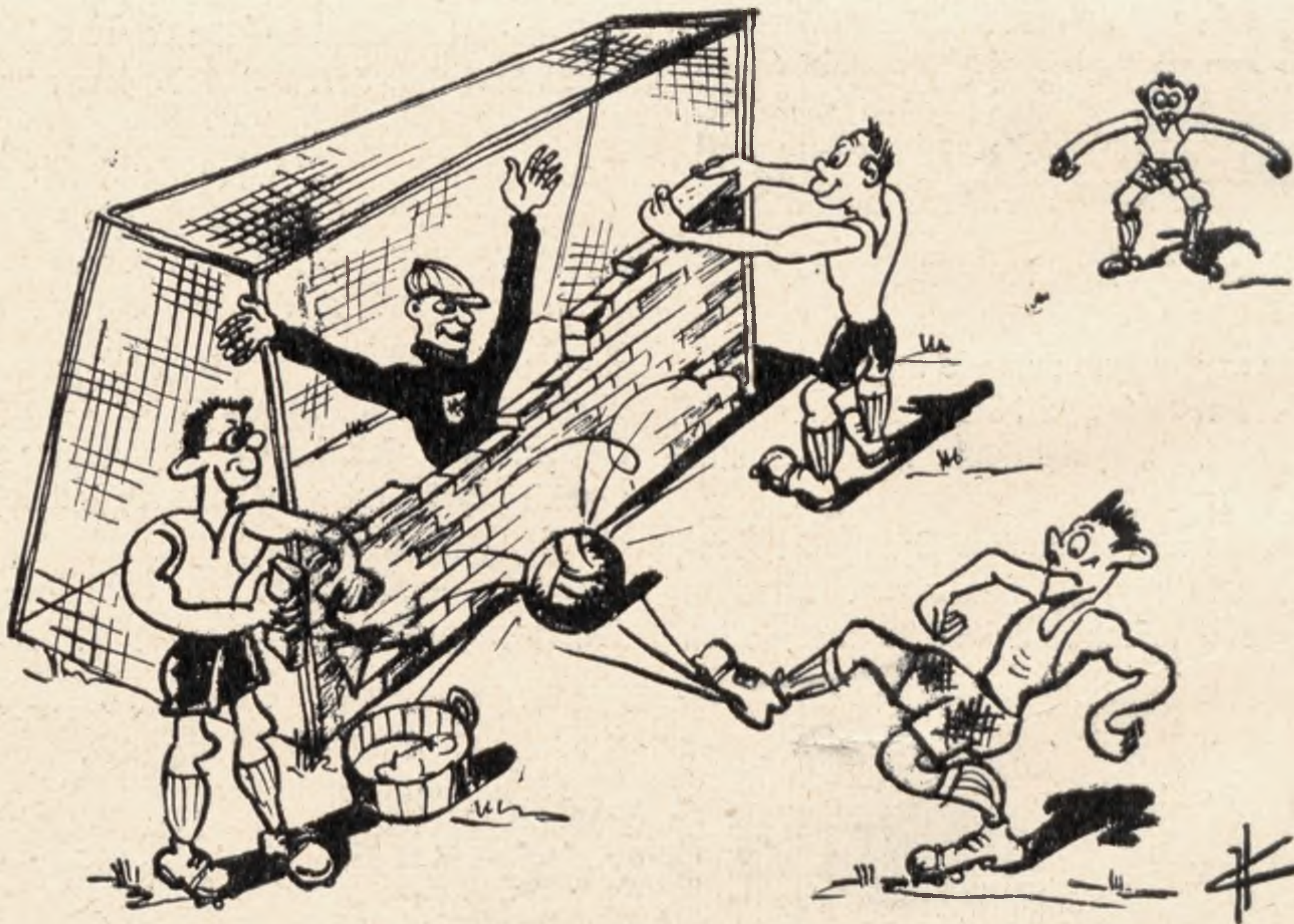
●

Na konkursach hippicznych w Nicei **por. Skulicz** na Dunkanie wygrał Grand Prix Nicei, a **w Pucharze Narodów Polska zajęła 4. m.** przed Rumunią, Turcją i Portugalią.

●

We Frankfurcie **Niemcy** zremisowały **z Portugalią 1:1**, w Pradze **Czechosłowacja** pokonała w meczu o mistrzostwo świata **Bułgarię 6:0 (1:0).**

HUMOR



Murowanie bramki.

Redakcja, tel. 8-63-66 i Administracja, tel. 9-95-62, Warszawa, ul. Myśliwiecka 3

Oddział miejski Pl. J. Piłsudskiego 1 tel. 200-55.

Prenumerata roczna — 12 zł, dla klubów zrzeszonych w Zw. Pol. Zw. Sport. — 10 zł, kwartalna — 3 zł, miesięczna — 1 zł.
Pocztowe konto rozrachunkowe Nr 118 **Konto P. K. O. 13680**

Ogłoszenia: przed tekstem 1/1 300 zł, 1/2 150 zł, 1/4 80 zł, 1/8 50 zł. Za tekstem 1/1 250 zł. 1/2 130 zł, 1/4 75 zł, 1/8 40 zł.

Redaktor przyjmuje od 13 — 15.

REDAKTOR: WIKTOR JUNOSZA-DĄBROWSKI WYDAWCA: „KULTURA FIZYCZNA" sp. z ogr. odp.

Zakł. Graf. „NASZA DRUKARNIA", W-wa, Sienna 15, tel. 675-93